

GENEEN ROTH

AUTORA DO BEST SELLER INTERNACIONAL MULHERES, COMIDA & DEUS

LIBERTE-SE DA FOME EMOCIONAL

**PARE DE SABOTAR SUA DIETA E RECUPERE A AUTOESTIMA
EM TODAS AS OUTRAS ÁREAS DE SUA VIDA**



**UMA ÚNICA
DECISÃO =
RESULTADOS
GLOBAIS**



O FIM DA AUTOSSABOTAGEM!

Frequentemente, nossas emoções interferem pesadamente em nossas escolhas alimentares. E quantas vezes temos plena consciência disso e ainda assim as fazemos? A gordura da carne para quem tem histórico cardíaco, doces para quem tem diabetes na família... os exemplos poderiam ser tantos e de algum modo nos encaixaríamos neles. Mas este livro explica de maneira eficaz como é possível vencer esse dilema cotidiano. Por meio de seus livros, Geneen Roth vem ensinando para milhares de leitores nas últimas duas décadas como alcançar um maior entendimento sobre os motivos pelos quais fazemos as escolhas e como elas se relacionam com nossa alimentação.

Não se trata apenas de dieta, ainda que ensine a criar novos hábitos sem restringir alimentos ou contar calorias. O importante é que você se tornará mais consciente de suas necessidades tanto físicas quanto emocionais para construir uma vida satisfatória que não gire em torno da comida.

Em *Liberte-se da fome emocional*, Geneen apresenta seu reconhecido programa para tratar diretamente as causas da alimentação por impulso. Usando técnicas simples, desenvolvidas em seus muito renomados seminários, a autora oferece uma série de conselhos práticos para:

- ◆ aprender a reconhecer os sinais da fome psicológica;
- ◆ concentrar-se nas refeições;
- ◆ saber quando parar de comer;
- ◆ observar seus hábitos alimentares;
- ◆ lidar com a pressão social e familiar.

E muito mais estratégias que vão te ajudar a quebrar de forma definitiva o ciclo de compulsão por dietas.



ISBN 978-85-63066-52-7

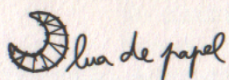


9 788563 066527

Geneen Roth

Liberte-se da fome emocional

Tradução
Elvira Serapicos



Para minha mãe, Ruth Wiggs

Para meu pai, Bernard Roth

*Por sua graça, humor e
disposição para participar na*

luta para amar e esquecer.

Obrigada.

Sumário

Agradecimentos, 9

Introdução, 11

Capítulo 1

Estar com fome é como estar apaixonado: se você não tem certeza, provavelmente não está, 15.

Capítulo 2

Decidindo o que você quer comer: pegando o bolo e comendo, 31.

Capítulo 3

Alimentação distraída: não conta se você não estiver sentada, 53.

Capítulo 4

Sabendo quando parar de comer: já chega, 71.

Capítulo 5

Comendo compulsivamente: quando nunca é suficiente, 87.

Capítulo 6

Comendo em casa: os pecados dos pais, 101.

Capítulo 7

Comendo socialmente em restaurantes, festas e férias, 121.

Capítulo 8

Sobre exercícios e balanças, 135.

Capítulo 9

Sobre o querer: se não tiver, não pode perder, 145.

Capítulo 10

Sobre o ter, 153.

Capítulo 11

Crítica e consciência: pássaros não cantam em cavernas, 167.

Capítulo 12

Sobre a confiança, 181.

Capítulo 13

Cortejando, convivendo e perdendo a si mesma, 191.

Capítulo 14

Sobre o sofrimento: "A vida é dura. Então você morre"., 217.

Capítulo 15

Sobre a sexualidade: "Os homens usam o sexo da mesma maneira que as mulheres usam a comida"., 229.

Capítulo 16

Sobre a compulsão, 243.

Capítulo 17

Conclusão: na gordura e na magreza. 253.

Agradecimentos

Todos os anos assisto à entrega do Oscar

E todos os anos, pelo menos um dos premiados dedica o prêmio à sua mãe, à sua namorada Laurie, à sua tia Tessie, ao amigo Raymond, sem o apoio de quem ele não estaria ali naquela noite. Todos os anos eu penso, pelo amor de Deus, vamos andando com isso.

Este ano percebi que nunca conquistamos nada sozinhos. Este ano descobri que minha paixão por escrever, e minha determinação pra ficar sentada durante horas quando as palavras estão presas no concreto a alguns quilômetros de distância, é apenas uma parte do trabalho de escrever um livro. A outra parte é feita do estímulo, apoio e amor que recebo das pessoas que fazem parte da minha vida.

Diariamente, e sempre que necessário. Sara Friedlander me deu perspectiva, fé, apoio e base sólida. Por sua tolerância para a dissonância, por sua generosidade com os sentimentos e habilidade para trabalhar com relacionamentos, ela me ensinou a não abrir mão do amor quando as coisas ficam difíceis. Agradeço a Agatha Coffey, por sua disposição para fazer o que fosse preciso e por iluminar meu mundo nesse processo, Por sua amizade, que continua a ser matriz

viva de todas as qualidades a que aspiro, agradeço a Lew Fein. Por sua infinita paciência, sugestões e disponibilidade a qualquer hora do dia ou da noite, agradeço a David Avadon. Por me ensinar a confiar no que sei, tendo visto ou não, agradeço a Sally Blumenthal, minha amiga de todos os dias. Por me puxar para a terra, à cozinha e a lareira, agradeço a Estelle Fein. Por seus sábios conselhos editoriais, apoio e compromisso com nossa amizade cada vez mais profunda, agradeço a Babs Bonh. Por seu apoio durante todo o ano, agradeço a Bruce Bratton. Pela leitura entusiástica e séria do meu manuscrito, agradeço a Debby Burgard. Por seu interesse e apoio constantes, agradeço a Cliff Friedlander. Por renovar-me, oferecendo um local onde as palavras poderiam se perder, agradeço a Linda Maldonado-Barman, Maria Ramirez, Rachel Lundquist, Ken Baker e Christopher Smith. Por me inspirar a honrar o processo criativo com seu próprio exemplo, agradeço a Georgia Kelly. Por me receberem e me darem sempre um lar, agradeço a meus pais, meu irmão, Howard Roth, e meu padrasto, Richard Wiggs. E por reviver a lembrança de um sonho com sua combinação de reticência para ser encontrado e insistência vigorosa para encontrar, agradeço à minha inspiração, Ralph.

Por contribuições que melhoraram minha qualidade de vida e minha escrita em um nível menos pessoal, mas com alcance muito maior, agradeço a Alexandra Kennedy pelos fundamentos que ela ajudou a construir; Joseph Goldstein, Jack Kornfield e Alan Clements, cujas palavras continuam a me despertar; Harry e Susan Ungar por proporcionar um local para começar meus workshops *"Liberte-se da fome emocional"*; Karl Marhenke pela máquina de escrever e a confiança que ela encarnou; Ellen Bass, Louise Thornron, Florinda Colavin e Lucy Diggs por me encorajarem no início; a todas as participantes dos workshops *"Liberte-se da fome emocional"* por me ensinarem o que é coragem, vulnerabilidade, mudança; e às 22 mulheres de todo o país que contribuíram com *Feeding the hungry Heart* e nunca obtiveram o agradecimento e o reconhecimento que sua participação no livro merecia. Por fim, pelo nascimento do meu segundo filho/livro, agradeço à minha editora, Peg Parkinson, pela semente que só os pais podem proporcionar.

Introdução

Em meu livro anterior, *Feeding the Hungry*

Heart, falei da humilhação de ser chamada de "vaca gorda" pelos garotos no colegial. Quando recebi as provas do livro, risquei a história, depois incluí de novo, depois apaguei e incluí novamente. Apesar de acreditar que seria útil falar dessa fase, a ideia de revelar um segredo que jamais contara a alguém me deixava apavorada. Tinha receio de que as pessoas fossem fazer gozações, como os rapazes faziam na época do colégio. Senti o mesmo medo que já vi as pessoas sentirem em workshops: que se falasse das profundezas do meu inferno, isso seria usado contra mim.

Em vez disso, recebi telefonemas e cartas de leitoras contando suas histórias, seus segredos. Senti-me gratificada e comovida pela resposta ao livro; aprendi que ao expressar o que é cru e vulnerável, podemos propiciar a cura na crueza e vulnerabilidade de outras pessoas. Ainda assim, as cartas e os telefonemas pediam mais. Uma pessoa escreveu: "Fiquei acordada a noite inteira para terminar de ler seu livro. Sinto como se você me entendesse. Mas não sei o que fazer

agora. Você poderia me ajudar?". Outra escreveu: "Por favor, Sra. Roth... *Feeding the Hungry Heart* é apenas um começo. Você faz com que seus leitores sintam compreensão e aceitação, você nos deu esperança, mas nos deixou sem instrumentos para avançar. Precisamos de outro livro".

Eu não havia pensado em escrever outro livro a respeito da compulsão alimentar; não tinha certeza se *queria* escrever outro livro sobre esse assunto, não sabia se tinha mais alguma coisa a dizer. Porém, quando a necessidade ficou clara, o livro pediu para ser escrito.

Liberte-se da fome emocional reúne tudo o que aprendi nos últimos dez anos — na terapia, nos relacionamentos, nos workshops de que participei e nos que conduzi, retiros que frequentei, palestras que proferi, cartas e telefonemas que recebi. O livro é uma compilação de anos de estudo e luta e amor canalizados e adaptados com o objetivo de resolver os conflitos que estão na raiz da alimentação emocional. Porque o processo de libertação é muito pessoal — todos nós lutamos com demônios interiores diferentes, apesar de eles se manifestarem em padrões alimentares semelhantes — este livro é muito pessoal. É um diário de viagem com paisagens, sentimentos e situações que eu e minhas clientes enfrentamos enquanto tentávamos resolver a relação cheia de ansiedade entre nós mesmas e nossos corpos, entre nós mesmas e a comida - *Liberte-se da fome emocional* é um guia de apoio, direção e encorajamento de uso diário. Fornece os instrumentos com os quais você pode trabalhar, e a partir dos quais pode refletir, traduzir a filosofia dos workshops sobre libertação — autoconfiança, autoapoio, autoaceitação — em ações e crenças diárias.

Apesar de ter inferido ao longo de todo o livro que um importante fator da obesidade é a alimentação emocional, quero ressaltar que não acredito que todas as pessoas que estão acima do peso comem por questões emocionais. Apesar da grande quantidade de pesquisas sobre dietas e obesidade, ainda não sabemos por que pessoas que comem o mesmo tipo e a mesma quantidade de alimentos têm tamanhos diferentes. É possível que a explicação para isso esteja na combinação de hereditariedade, metabolismo e níveis

de atividade, e também parece provável que nem todas as pessoas pesadas comam mais do que seus correspondentes mais leves.

Nem todos os gordos comem por questões emocionais. Nem todos os gordos estão usando seu peso para expressar emoções confusas. Nem todos os gordos se beneficiam fisicamente. Nem todos os gordos querem ser mais magros.

Escrevi este livro não porque acredito que é melhor ser mais magro, mas porque vivenciei a angústia de ver minha vida girar em torno da comida. Não é para as pessoas grandes e que vivem a vida plenamente que estou falando, mas para as pessoas que, com qualquer peso, estão usando a comida como substituto para a participação em suas vidas.

Minha esperança é que este livro a inspire a lidar com você mesma e com seus problemas alimentares, com entendimento e compaixão, e que esse entendimento e compaixão se estendam a todos os que você toca.

Acima de tudo, desejo sua libertação individual.

Geneen Roth
Santa Cruz, Califórnia.

capítulo 1

Estar com fome é como estar apaixonado: se você não tem certeza, provavelmente não está

*Em toda a minha vida adulta, só me lembro de
duas vezes em que comi porque estava realmente
com fome.*

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Alguns anos atrás, durante o terceiro ou quarto encontro de um dos nossos workshops, uma das participantes chegou muito irritada consigo mesma, com o workshop e comigo. Ela disse: "Comer quando você está com fome é só mais uma moda, só mais uma dieta que algum médico inventou. É ridículo". Houve um burburinho de sorrisos nervosos na sala, depois silêncio. Ela continuou: "Uma dieta diz pra você comer uma determinada combinação de frutas. Outra lhe diz pra comer proteína. Vem outra e diz que você deve comer muito carboidrato. Agora *você* está dizendo outra coisa. Isso não é muito diferente de todas as outras dietas que fiz nos últimos quinze anos". E ela me encarou, irritada e confusa.

Eu não a culpava por estar nervosa. Eu não a culpava por estar sentindo que lhe haviam dado informações contraditórias a respeito dos alimentos por tantos anos que não conseguia distinguir aquelas que faziam algum sentido. Ela estava irritada porque eu lhe dissera para comer quando estivesse com fome. Anos e anos de dieta haviam

lhe ensinando a não confiar nas mensagens enviadas por seu corpo. Depois de quinze anos fazendo dieta, ela já não se lembrava mais de que comer tivesse qualquer coisa a ver com fome.

Ela e as mais de 20 milhões de pessoas que vivem fazendo regime nos Estados Unidos. Desde o momento em que choramos, ainda bebês, e nossas mães, sem saber o que fazer, nos dão um biscoito, a ligação entre comer e sentir fome ficou cada vez mais tênue. Tão tênue que a maneira mais natural de comer — quando estamos com fome — parece mais uma dieta da moda,

As dietas que segui tinham muitas regras: jamais coma depois das 22 horas, não belisque, coma duas fatias de pão por dia, não coma pão, o café da manhã é a refeição mais importante, deve-se comer pouco no café da manhã etc. Nenhuma das 25 dietas que segui sequer mencionava algo sobre comer quando estivesse com fome.

Aos 28 anos, eu sabia quantas calorias havia em qualquer alimento que me oferecessem. Sabia como perder peso e como engordar. Sabia como manter meu peso. Sabia como fazer regime e como comer compulsivamente. Mas não sabia quando estava com fome. Ninguém jamais me disse, ou, se disse, eu havia esquecido que sentir fome era natural.

Meu corpo era meu inimigo. Era redondo e não reto. Minhas pernas eram curtas; meus quadris, largos. Eu não tinha ancas. A única parte reta e fina do meu corpo era meu cabelo, que eu queria que fosse encaracolado e grosso. Meu rosto lembrava a Lua cheia, os olhos muito juntos; as sobrancelhas não diziam nada. Meu corpo havia me traído, e eu não podia confiar nas mensagens que me enviava.

Uma mulher que participou de um dos workshops disse:

Estava comendo em um restaurante mexicano com uma amiga. Jantamos enchiladas com molho verde, guacamole com tortilhas e tomamos cerveja. Pedi licença para ir ao banheiro; meu refrão de vinte anos repetia: "Não posso acreditar que você tenha comido tanto. E coisas que engordam. Quantas calorias tem uma enchilada? As tortilhas eram fritas, por que precisou comer tantas? Você sabe que as frituras fazem mal ao seu fígado. E ainda por cima, você tinha que beber cerveja. Você podia pelo menos ter evitado as

calorias da bebida alcoólica. Suas pernas já estão se esfregando uma na outra", Ao voltar do banheiro, observei meu estômago avantajado e me perguntei se já estava cheia. Não me sentia gorda — porque minha mente havia calculado as calorias de todas as porções com minha mentalidade de Vigilantes do Peso e comparado com o que pensava que deveria ter comido — não, eu estava falando diretamente com meu corpo e perguntando como ele se sentia, como realmente se sentia com a quantidade de comida que eu havia ingerido. Parei onde estava — ao lado de duas pessoas que pareciam estar na terceira margarita — quando percebi que meu corpo se sentia perfeitamente bem em relação ao que eu havia comido. Não estava cheio demais nem muito vazio; não parecia que a gordura da fritura estivesse escorrendo em minhas veias.

Na maioria das vezes, comemos em resposta à nossa mente. Na maioria das vezes, alimentamos nosso corpo sem consultá-lo. Na maioria das vezes, o momento em que decidimos comer tem pouco a ver com o motivo por que estamos comendo — para nos alimentarmos, para satisfazermos uma vontade, para termos um corpo saudável. Comer quando estamos com fome implica confiar na sabedoria de nosso corpo; em última instância, é preciso acreditar que nosso corpo sabe melhor do que nós qual é o peso mais adequado.

Quem já passou meses, anos ou décadas fazendo regime aprende que as outras pessoas sempre sabem mais e que se ouvirmos o que elas nos dizem que devemos comer, teremos o corpo que dizem que teremos. Combinações de alimentos pouco atraentes e às vezes nauseantes tornam-se palatáveis se prometem braços e pernas esguios.

Quando inevitavelmente rompemos os limites da dieta, não significa que dali em diante vamos comer porque estamos com fome. Agora comemos porque antes não podíamos comer, porque vimos alguém comer quando estávamos fazendo regime, porque não comíamos quando éramos crianças, porque está na vitrine e parece bom. Ainda estamos comendo por razões exteriores que nada têm a ver com a necessidade que o corpo possui de um determinado alimento em determinado momento. Quando seguimos alguma dieta, nos ensinam a ignorar a fome. Quando não estamos fazendo dieta,

nos sentimos tão carentes por ignorar nossa fome que tentamos compensar comendo em excesso, de tal forma que não nos permitimos sentir fome.

O primeiro passo para nos libertarmos da alimentação compulsiva é comer quando estivermos com fome.

Tente se lembrar de quando foi a última vez que comeu. Você olhou para o relógio para ver se estava na hora de comer? Você tinha algum compromisso para o almoço ou o jantar? Você passou por alguma vitrine que exibia alguma coisa deliciosa e decidiu que não poderia resistir? Você estava com fome? Como é que você soube?

Quando decidi que não faria mais dieta, comecei a montar um quadro com o que eu comia, quando comia e se estava com fome. Depois de alguns dias, fiquei espantada com o fato de *nunca* comer porque estava com fome. Havia muitas outras boas razões para comer: quando estava chateada e precisava de um agrado; quando estava feliz e precisava comemorar; quando estava triste e precisava ser confortada; quando estava com raiva e não botava para fora; quando estava apaixonada e queria compartilhar. E, quando não era nenhuma das alternativas anteriores, se eu estivesse frustrada ou entediada e não conseguisse imaginar outra coisa para fazer. Comer quando estivesse com fome parecia algo bom, mas o melhor era comer quando não estava com fome. Comer era o que mantinha minha vida de pé *entre* os períodos de fome.

Eu não queria desistir da comida; dependia demais dela. Por outro lado, me sentia péssima em relação ao meu corpo e com a importância exagerada que a comida tinha em minha vida. Eu sabia que não estava disposta de forma alguma a embarcar em outra dieta, por isso decidi que tentaria comer quando estivesse com fome. Disse a mim mesma que se fosse muito difícil comer quando estivesse com fome e que se me sentisse mais infeliz fazendo isso do que com o que acontecia por comer sempre que queria, poderia parar a qualquer momento.

Comecei tentando parar de comer por tempo suficiente para sentir fome. O que não era fácil. Depois de tantos anos de dieta (e não comendo quando estava com fome), e compulsão (e não comendo quando estava com fome), eu não tinha certeza de que meu corpo soubesse o que era sentir fome.

Desistir das dietas e libertar-se de conselhos, regras e regulamentos impostos por outros em relação à comida pode ser algo assustador. Lembro-me da alegria que senti ao jogar fora balanças e tabelas e listas de alimentos "legais". E me lembro do pavor que veio em seguida. Era como se eu estivesse viajando em um pequeno círculo por muitos anos e de repente alguém dissesse: "Agora você pode ir para onde quiser. Pode ir para a praia, para as montanhas, para a floresta". Fiquei apavorada. Sabia que estava cansada de andar em círculos, mas não sabia como fazer qualquer outra coisa. Não sabia se podia.

Quando desistimos de fazer dieta, retomamos algo de que havíamos abdicado sem perceber: nossa própria voz. Nossa capacidade de tomar decisões sobre o que comer e quando. Nossa crença em nós mesmos. Nosso direito de decidir o que entrará em nossas bocas. Ao contrário das dietas que surgem todos os meses nas revistas, das cintas térmicas que fazem transpirar e perder vários quilos, ao contrário de um namorado, de um amigo ou de um carro, o seu corpo é confiável. Não vai se afastar de você, sumir ou ser roubado. Se você ouvir, ele vai falar.

Faz parte da libertação passar a ouvir. Ou passar de ouvir todo mundo para ouvir você mesma. E confiar no que ouve.

Temos tantos medos em relação à fome: se esperarmos, talvez não fiquemos com fome; se só comermos quando estivermos com fome, não vamos comer tudo o que queremos ou vamos comer tudo o que pudermos pegar. Você não pode se convencer a ignorar todos esses medos. Mas pode tentar e descobrir se são verdadeiros.

Eu me lembro de uma conversa que tive com minha amiga Sara, quando estava terminando um relacionamento; eu lhe disse que temia ficar sozinha de novo por um longo período de noites solitárias. Ela me disse: "Quando você estiver aqui, de noite, poderá lidar com a solidão. Pode tomar um banho, ler um livro, chorar, telefonar pra mim. Você poderá lidar com a solidão a cada noite. Mas você não poderá lidar com a *ideia* de solidão, com o medo dela".

O medo da fome, como o medo da solidão, parece estar ligado ao vazio, a um querer interminável.

A experiência da fome é imediata, é uma sensação forte.

Você começa a comer quando está com fome, permitindo-se ficar com fome. Quando está acostumada a comer imaginando que ficará com fome, a transição pode exigir algum tempo.

Aqui estão algumas sugestões para facilitar a mudança. É importante lembrar a você mesma, tanto neste capítulo como nos próximos, que se você estiver usando a comida da maneira que eu estava, e às vezes ainda uso, para preencher as lacunas, para lidar com situações ou sentimentos difíceis de vivenciar ou trabalhar, então a ideia de fazer esses exercícios pode gerar certa raiva ou medo ou resistência. Você talvez não saiba o que fazer em vez de comer; pode parecer que não há outra coisa a fazer senão comer ou desmoronar. A intensidade dessas reações é compreensível. Se os sentimentos e/ou situações que você estava substituindo por comida não fossem assustadores, ou desconfortáveis ou dolorosos, não teria se voltado para a comida em busca de alívio. Se comer apenas quando estiver com fome, ou pelo menos só pensar em comida quando estiver com fome, estará retirando sua proteção contra esses sentimentos. Seja paciente consigo mesma. Você precisa encontrar o equilíbrio entre permitir-se que seus sentimentos venham à superfície e permitir-se chegar à beira do que é confortável. Até chegar a esse ponto, não conseguirá enxergar além dele. Mas isso não significa que irá se sentir bem ou que será fácil sempre.

Dê uma olhada nos exercícios. Faça primeiro os que considera mais interessantes. Depois veja os outros. Por que você não gosta deles? Existe algo a respeito de si mesma que você prefere não saber? Os exercícios a lembram de algo que já tentou antes e não conseguiu?

• Faça uma tabela com o que comeu, todas as vezes que se alimentar, e anote se estava ou não com fome antes de comer.

A importância da tabela é que ela mostra seus padrões alimentares exatamente como são e não como você imagina que sejam. É muito fácil mentir para si mesma em relação à comida: uma colherada aqui e uma lambida ali não contam se for do prato de outra pessoa.

Sempre digo às participantes de workshops que podem ver a tabela como um mapa: você não conseguirá chegar ao destino se não souber onde está.

Primeiro, veja como se sente em relação à criação da tabela. Ela a lembra de sua época de dieta? Você se sente aprisionada ou monitorada por uma autoridade externa? Sente que precisa esconder a tabela para que ninguém veja? Observe todos os seus sentimentos — resistência, raiva, rebeldia. Permita-se vivenciá-los e mantenha a tabela de qualquer maneira.

Depois de alguns dias com a tabela, como se sente em relação à comida? Quer ser "boazinha" para não ter que anotar o que come quando é "má"? Você se esquece de anotar quando come sem estar com fome? Que tipo de repreensão você ouve por comer quando não está com fome?

E em relação à alimentação? Você come nos horários programados? Está em contato com as necessidades de seu corpo nesses momentos?

Com que frequência você come quando está com fome?

Você sabe o que é fome?

• Não coma nos horários de sempre por um ou dois dias, e se achar que isso a aproxima de sua fome, procure não comer no horário de sempre por uma semana ou mais.

Se, por exemplo, você toma café assim que levanta, sem se dar a chance de sentir fome, espere um pouco. Veja o que acontece.

Você está imaginando sua fome?

Quer ficar com fome antes de realmente senti-la?

Se você trabalha o dia inteiro, das 9 horas da manhã às 5 da tarde, sem possibilidade de sair para comer quando sente fome (às 10h30 da manhã, por exemplo), mas não está com fome antes de sair de casa, leve algo para comer, assim não ficará com receio. Se não estiver com fome no horário do almoço, caminhe, leia, veja algumas vitrines e, mais uma vez, tenha na sua mesa algo para comer quando ficar com fome.

Se você mora sozinha ou tem condições de manter certa flexibilidade em relação aos horários das refeições, observe o que

acontece à noite, na hora do jantar. Sente que deveria estar comendo? Sente que estaria perdendo algo importante se não jantasse? Existem algumas emoções que emergem na hora do jantar? O que significa jantar sozinha para você?

Para quem vive com outras pessoas, talvez seja difícil reorganizar o jantar devido ao seu significado social. Se for muito difícil mexer nas refeições noturnas, esqueça. Trabalhe com o café da manhã e o almoço, mas preste atenção à noite, para ver se está com fome.

Você não precisa fazer ou decidir nada em relação a si mesma e à sua fome. Por enquanto, apenas observe. Localize-se no mapa.

- **Preste atenção às sensações corporais que você reconhece como fome.**

Quando perceber que está começando a sentir fome, sente-se por alguns minutos (se não puder se sentar, fique parada). Em que parte do corpo você está percebendo a fome? Na garganta? No peito? No estômago? Nas pernas? De que maneira essa sensação é diferente, por exemplo, da excitação? Ou da solidão?

O que acontece quando você percebe que está ficando com fome?

Sente que precisa comer imediatamente?

- **Quando decidir que está com fome, avalie essa sensação em uma escala de 1 a 10.***

A avaliação em números de sua fome irá fornecer critérios objetivos para comparar a sensação de fome anterior com a atual: você terá acesso direto a uma experiência que é muito subjetiva e carregada de tons emocionais. A parte mais baixa da escala pode significar "faminta", "mais ou menos" e chegar a "só uma fominha".

* Quero agradecer a Joy Imboden por seu programa *Thin Within*, onde descobri essa escala.

Cinco é confortável; em 6, você está começando a ficar satisfeita. Quando chegar a 10, estará cheia.

Quando começar a sentir fome, pergunte a si mesma em que ponto da escala você está. Do 5 para cima, você provavelmente está mais com vontade de sentir fome do que está realmente sentindo.

Observe o número em que se sente mais confortável para comer e o ponto em que a sensação de fome torna-se desconfortável.

• Quando não estiver com fome e decidir comer, escolha algo que ingeriu nesse dia, quando estava com fome. Observe:

1. O sabor da comida.
2. A diferença no sabor em relação ao momento em que você estava com fome.
3. Se está gostando tanto quanto apreciou no momento em que estava com fome.
4. O que, se não é fome, você está sentindo.
5. Como você sabe quando deve parar de comer.

Trabalhando com a fome — a minha e a das participantes dos workshops — descobri que os seguintes temas, medos e dúvidas sempre vêm à tona:

Se comer quando estiver com fome, vou comer o tempo todo. (Ou, vou engordar, ficarei obesa; ninguém irá me amar.).

Essa sensação é o resultado lógico de anos de condicionamento para acreditar que nossos corpos mentem, que não podemos confiar neles, que irão nos trair. Subjacente à mentalidade da dieta, que a maioria de nós internalizou como a Verdade, está o pressuposto de que se não comer em determinadas horas, você não conseguirá se regular.

Tente sair de si mesma e observar como deve ser assustador acreditar que esse corpo que você carrega para cima e para baixo, esse mecanismo com o qual você conta para se movimentar, falar e realizar tarefas complicadas, fazer amor — esse corpo estará pronto para, no minuto em que você abaixar a guarda, trair sua confiança. Por que confiar em algo se não pode confiar no que está mais próximo de você? Ainda assim, de todas as mulheres que você conhece, qual delas confia no corpo para lhe fornecer mensagens que irão nutri-la e não destruí-la?

Essa falta de confiança é profunda e certamente complexa. Por causa da lavagem cerebral que sofremos para aceitar o corpo que os Jornais, a televisão, as revistas e o cinema idealizam, e por termos começado a acreditar que em última instância temos controle sobre a forma do nosso corpo, ele acaba se transformando em campo de batalha para uma luta geralmente permanente e muito intensa de vontades: a dele contra a nossa. Se tivermos o azar de ter nascido nessa cultura sem termos desenvolvido o corpo ideal para seus padrões, e se, como mulheres, sentimos que a forma do nosso corpo determina nossa aceitação ou rejeição, tanto na vida profissional como na pessoal, e se acreditarmos que podemos usar nossa vontade e nossa negação das mensagens corporais para formar nosso corpo, então a luta será interminável. Haverá sempre o corpo que grita por mais comida e a mente que grita por mais perda de peso. Aprendemos a tratar nosso corpo como uma criança malcriada cujos desejos estão absolutamente fora de cogitação. Aprendemos a julgá-lo, ignorá-lo, ridicularizá-lo, torturá-lo.

Comemos o que a autoridade do momento nos diz para comer, na hora que nos diz para comer. E como a autoridade do momento acaba sendo substituída mensalmente por outra mais atual, o que comemos e quando comemos também sofre alterações — sempre.

Seu corpo fica com fome. Quando você o alimenta, ele fica satisfeito. Não há mágica nisso. Talvez você demore um pouco para examinar todas as sensações e começar a distinguir fome de tristeza ou solidão, mais isso acontece porque você não está acostumada a reconhecer a fome — e *não* porque seu corpo não sinta ou porque sua fome, se permitir a si mesma reconhecê-la, seria insaciável. Ninguém

precisa lhe dizer quando comer; seu corpo fará isso. Ninguém *pode* lhe dizer quando comer; as outras pessoas não estão em contato com seu estômago. E se estiver prestando atenção ao seu corpo para saber quando comer, também o ouvirá dizer "já chega".

Como vou saber que estou com fome? Não pelo relógio, não pela aparência ou pelo aroma da comida; também não com um almoço ou jantar já marcado. Você sabe que está com fome porque seu corpo começa a dar sinais, suaves no início, depois sem sombra de dúvida, de que precisa de comida, e de que precisa já. Você sabe que está com fome porque começa a sentir que se não comer alguma coisa será capaz de morder o braço de alguém. Você sabe que está com fome da mesma maneira que sabe quando precisa fazer xixi. Porque os sinais são inequívocos.

Existem diferentes estágios de fome, que variam um pouco de pessoa para pessoa. Sei que estou começando a ficar com fome quando sinto um pouco de náusea. Geralmente, espero até ficar com mais fome para comer. Mais fome significa que a sensação de náusea fica mais forte, depois sinto contrações e um barulho no estômago. Se não comer nesse momento, começo a ficar irritadiça, tonta... Sinto que faria qualquer coisa a fim de conseguir algo para comer e que comeria qualquer coisa que caísse em minhas mãos.

Mas esse é meu padrão de fome. Você precisa descobrir o seu.

Se comer apenas quando estiver com fome, não vou poder comer tanto quanto quiser ou quando quiser. Isso é verdade. Mas a quantidade de comida que você quer geralmente é a mesma que o seu corpo deseja. Pergunte a si mesma o que está sentindo e por que quer comer mais do que o seu corpo necessita. O que é que você deseja da comida além de alimentar seu corpo?

Se é verdade que ao comer você nutre o corpo usando seus sentidos — visão, tato e olfato — essa sensação fica ainda melhor com fome. Quando você não está com fome, usa a comida para "manter sua vida de pé entre uma fome e outra". Tudo bem se tiver consciência de que está fazendo isso, tudo bem continuar a fazer isso

se estiver disposta a aceitar (quer dizer, aceitar *mesmo*) que seu corpo estará longe do ideal.

Seu desejo de comer quanto quiser é maior do que seu desejo de mudar a maneira como lida com a comida e como se sente em relação ao seu corpo? Não há nada de errado com uma resposta afirmativa ou negativa, mas, até certo ponto, é uma escolha que você terá que fazer repetidamente. Ao voltar para casa depois de um dia agitado no trabalho, existe um intervalo, um pequeno lapso de tempo, em que você não sabe o que fazer consigo mesma, por isso abre a geladeira: você quer comer, seria bom sentir o sabor de algo, mas você não está com fome. E você não consegue pensar em nada para fazer que pareça tão bom quanto comer. É nesse momento que a escolha precisa ser feita. De novo.

Estava sozinha em casa uma noite, lendo um livro, quando de repente senti enorme vontade de comer chocolate. Em menos de 2 minutos coloquei o casaco, peguei as chaves e saí de casa correndo, pensando em comprar uma enorme barra de chocolate. Assim que coloquei os pés para fora, eu me perguntei se estava com fome. "Não", foi a resposta. Decidi voltar, sentar e pensar por que estava com tanta vontade de comer chocolate. Se, depois de refletir sobre o assunto, eu ainda quisesse o chocolate, disse a mim mesma que poderia comprar. Em momentos como esse, acho útil conversar comigo mesma, fazendo perguntas e respondendo em voz alta (se estiver sozinha) ou fazendo o diálogo na minha cabeça. Naquela noite, a conversa foi mais ou menos assim:

Eu: O que está acontecendo?

Eu mesma: Estou me sentindo sozinha. Quero colo. Quero chocolate.

Eu: O que você acha que o chocolate vai fazer?

Eu mesma: Bem, não tem ninguém por perto e chocolate é melhor do que nada. O gosto é bom.

Eu: Chocolate tem braços e pernas?

Eu mesma: Muito engraçado.

Eu: Tem?

Eu mesma: Não.

Eu: Ele pode te dar um abraço?

Eu mesma: NÃO.

Percebi que, depois do chocolate, me sentiria tão sozinha quanto me sentiria antes, e que o que eu realmente queria era um aconchego e um abraço. Quando tive certeza do que sentia, ficou claro para mim que o chocolate não era a resposta. Por isso tomei um banho e fui para a cama.

O mais impressionante nesse incidente foi que eu não sabia que estava me sentindo sozinha até decidir comprar chocolate.

Quando você não está com fome e sente vontade de comer alguma coisa, é um bom sinal de que você deseja algo menos tangível, mas não sabe o que é ou talvez sinta que não seja capaz de conseguir. Assim, embora seja verdade que se você comer quando estiver com fome, nem sempre vai comer quando quiser, também é verdade que você pode usar a vontade de comer quando não estiver com fome como sinal de que precisa de algo menos material do que a comida e de que até parar de comer não vai descobrir o que pode ser.

Quando não estou com fome e vejo coisas boas ao meu redor, sinto que estou perdendo algo muito especial se não comer. Esse sentimento — o medo de perder algo que pode ser maravilhoso e único — sempre surge em festas, restaurantes, jantares em família, nas férias, em qualquer lugar e a qualquer hora, quando várias pessoas estão reunidas em torno de muita comida. Sinto isso sempre que decido não ir a algum lugar (uma festa, um concerto, uma cidade que não conheço) ou a um evento (uma palestra, um workshop) que parece prometer excitação, pessoas diferentes, crescimento. Quando fico preocupada com o que posso perder ou com o que estou perdendo, esqueço dos motivos que me levaram a decidir não ir, motivos que surgiram da consciência do que preciso nesse momento: tranquilidade, solidão, sono. É difícil dizer não; por que não forçar mais um pouco? E se esse for o workshop que pode mudar minha vida ou onde eu posso encontrar o companheiro da minha vida? E se aquela mousse de chocolate for o êxtase dos êxtases?

Em um jantar de um dos workshops "*Liberte-se da fome emocional*", estava sentada do outro lado do salão, diante de uma mulher que parecia ter no rosto uma faixa com os dizeres: "Estou mais do que satisfeita". Ela havia desabotoado a calça e estava virada para o lado, a fim de dar espaço para o estômago descansar. Eu a vi olhando para a mesa de comida, decidir alguma coisa, pegar o prato e caminhar até o *cheesecake*. Quando voltou a se sentar, com o seu tesouro, notou meu olhar e nós rimos. Perguntei a ela se estava satisfeita. "Totalmente", a mulher respondeu.

"Por que está comendo o *cheesecake*?"

"Porque quando vi que trouxeram o *cheesecake*, pensei que ia querer experimentar um pouco."

Eu ia querer experimentar um pouco, mas agora estou cheia erealmente não consigo comer mais nada, mas parece tão bom que não quero deixar de experimentar. Que diferença faz se eu ficar tão cheia que talvez não consiga dormir e talvez acorde desejando que esta noite nunca tivesse existido? Que diferença faz se vou me odiar depois:

Quando você não está com fome e há boa comida por perto, o que você perde deixando de comer é um prato que jamais terá um sabor tão bom quanto teria caso você estivesse com fome. Você deixa de comer esse *cheesecake*, MAS pode: (1) pedir um pedaço para levar para casa; (2) pedir a receita; (3) sair no dia seguinte, quando estiver com fome, e procurar o melhor *cheesecake* da cidade; (4) convidar a pessoa que levou o *cheesecake* para um jantar e pedir a ela que "faça algo... por que não uma sobremesa... que tal *cheesecake*?"

Quando você não está com fome e há boa comida por perto, o que você perde se comer é a chance de cuidar de si mesma, de ver que o mundo não vai acabar se deixar de comer o *cheesecake*. Você perde a oportunidade de não se sentir mal, de ficar tão cheia que não consegue dormir, e de acordar na manhã seguinte desejando que a noite anterior nunca tivesse existido.

Na verdade, quando não está com fome suficiente para comer ou cheia demais para continuar, você não sente o gosto da comida. É

como ir ao cinema quando está com vontade de dormir, ir a uma festa quando quer ficar sozinha, participar de um seminário quando sua vontade é passear na praia. Quando, por uma série de motivos.

Sua atenção não está presente (devido as sensações que seu corpo estiver experimentando ou por um desejo forte de estar em outro lugar), você não vive a experiência.

Se o homem da minha vida estivesse em um evento qualquer que eu me obrigasse a assistir, minha impressão a respeito dele poderia ser desvirtuada. Ao encontrá-lo, eu provavelmente perceberia algo que me faria seguir na direção errada: perceberia que o terceiro dedo da mão esquerda tinha sujeira embaixo da unha (será que ele não lava as mãos?). Ou poderia achar que suas orelhas eram grandes demais. Eu poderia encontrar o homem da minha vida nesse evento, mas estaria tão cansada que olharia para o outro lado e iria embora sem saber que havia deixado para trás o Homem Certo.

Tenho medo de me permitir sentir fome, sinto-me tão vazia. A sensação de fome às vezes é acompanhada de uma sensação física de vazio. Os sons da fome são os sons do vazio: um rosnar surdo. Se estivermos com medo de nos permitir precisar, se tivermos medo dessas necessidades, de que uma vez expressas nunca sejam atendidas, a sensação de fome pode evocar a emoção da fome: como é uma emoção reprimida, não a afastamos; não queremos lembrar que ela existe. Quando a fome física ativa nosso desejo ou nosso querer ou nossa dor, ficamos com medo.

Alguns sentimentos são assustadores. E se tornam ainda piores quando ficamos com medo por estarmos com medo. A sensação de vazio vem e vai. Os desejos vêm e vão. Se você não se permitir esses sentimentos, se você os afastar, eles ficam maiores, mais ameaçadores. Os sentimentos não desaparecem, porque você está com medo deles.

A fome física tem a ver com o corpo. A fome física pede comida. A fome não física tem a ver com a mente, com o coração. Quando percebe que sua fome física pode ser satisfeita, você começa a permitir essa mesma possibilidade para sua fome emocional.

Quando você não se permite sentir fome, não se permite sentir satisfação.

Capítulo 2

Decidindo o que você quer comer: pegando o bolo e comendo

Comi um pedaço de bolo na frente de Deus e de todo mundo.

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Naquele dia, cinco anos atrás, quando decidi que poderia comer qualquer coisa que quisesse sem culpa e que nunca mais faria dieta de novo, comecei a ver *cookies* de chocolate flutuando diante de meus olhos. Quentinhos, saindo do forno, o chocolate derretendo na boca: fui até o supermercado e comprei chocolate, farinha, açúcar, ovos e manteiga. Meu coração começou a bater mais forte enquanto eu empurrava o carrinho pelos corredores. Eu olhava em volta, tentando descobrir se havia alguém apontando na minha direção, cochichando, disposto a me entregar para minha mãe ou para minha consultora dos Vigilantes do Peso. Pensei em colocar um pé de alface no carrinho, para fazer de conta que estava comprando ingredientes para uma salada, como se os *cookies* fossem para as crianças. Então percebi que também precisaria pegar tomates e rabanetes (não gosto de rabanete) e isso me pareceu demais, por isso paguei e saí. Eu já não conseguia me lembrar de quando fora a última vez que me havia *permitido* comer *cookies*. Quando comia

compulsivamente, era como se estivesse comendo escondida de mim mesma, como se depois, ou no dia seguinte, eu seria pega e teria que arcar com as consequências. Quando comia compulsivamente, comia depressa, geralmente de pé, na frente da geladeira, e se ouvisse os passos de alguém, escondia imediatamente o que estivesse comendo.

Aquilo era diferente. Eu estava morando com minha amiga Lucy e sua filha, e iria fazer os *cookies* na frente delas.

E foi exatamente o que fiz. Lucy fez carne assada e purê de batatas para o jantar. Sentamos juntas, acendemos as velas, colocamos nossos guardanapos no colo. Ela começou com a salada e depois comeu a carne e a batata. Eu comecei com um *cookie*, passei para o segundo, e terminei no quarto. Nós duas tomamos sorvete como sobremesa.

No dia seguinte, quando perguntei a mim mesma o que realmente queria, vi de novo a massa para fazer *cookies* rodando na minha cabeça. Me vi cortando os biscoitos. A massa crua dos *cookies* de chocolate. "Está certo", eu pensei, "se é isso o que você quer..." Voltei ao supermercado, comprei chocolate, olhei de relance para o setor de verduras e fui embora. No almoço, comi algumas bolas de massa. No jantar, eu e Lucy iniciamos o ritual das velas, colocamos os guardanapos no colo, sorrimos uma para a outra, e então comemos. No prato de Lucy havia um cozido de berinjela e salada. No meu, cinco *cookies* de chocolate, dois cozidos e três crus. Nós duas ficamos cheias demais para comer sobremesa.

A refeição do dia seguinte foi parecida. E a do outro. E a do outro. Durante duas semanas comi *cookies* de chocolate em vários formatos e consistências no café da manhã, no almoço e no jantar, e nos intervalos entre as refeições. No quarto dia da segunda semana, comi um ovo no almoço. No jantar do décimo quarto dia, comi um pouco da lasanha que Lucy havia feito. E uma bola de massa de *cookie* para variar. No décimo quinto dia, não aguentava mais ver *cookies* de chocolate na minha frente.

Eu conto essa história no início de todos os seminários por ser absurda e também verdadeira. Conto porque quase todas as participantes têm fantasias sobre comer o quanto quiserem do que quiseram sem se sentir culpadas, e poucas pessoas se permitem essa

liberdade (ou essa loucura). Não que duas semanas de consumo constante de *cookies* com gotas de chocolate sejam puro prazer. Ou quase que só prazer. Fiquei imaginando se alguém algum dia contraíra câncer por ter comido quinze dúzias de *cookies* com gotas de chocolate. Fiquei imaginando se meus neurônios estariam morrendo por falta de alimento. Fiquei imaginando que tipo de ideia ridícula teria passado pela minha cabeça, o que me teria feito pensar que poderia decidir por conta própria o que queria comer. Minhas calças estavam ficando apertadas; tinha engordado e estava com medo de continuar ganhando peso. Mas eu prometera a mim mesma que comeria exatamente o que quisesse, acreditando que a sabedoria natural do meu corpo acabaria falando mais alto. Eu não sabia quanto isso poderia demorar, mas estava disposta a descobrir. Depois de dezessete anos fazendo dieta e comendo compulsivamente, dezessete anos emagrecendo e engordando, imaginei que se levasse mais seis meses e 7 quilos para começar a confiar em mim mesma, valia a pena esperar. E se não fosse verdade, se eu não pudesse decidir por mim mesma o que iria comer sem me destruir, então não ficaria pior do que estava antes. Pela enésima vez na vida eu teria que perder 10 quilos.

Valia a pena esperar.

No início, eu não conseguia imaginar o que poderia me fazer parar de querer *cookies* com gotas de chocolate. E de repente não conseguia mais me imaginar querendo mais um.

Depois dos *cookies*, comecei a implorar por legumes. Não sempre, mas o suficiente para parar de me preocupar com meus neurônios. Sempre que sentia fome, e também quando não sentia, eu me perguntava o que queria comer, e então, sempre que possível, comia o que queria. Passei por várias fases: sorvete, pizza, cachorro-quente, pipoca, chocolate. Apesar de não ter consciência disso na época, sentia vontade de comer o que evitara durante muitos anos. Tudo menos marshmallow — por mais que me trouxesse boas lembranças da infância, eram coloridos demais para uma pessoa adulta.

A mania dos *cookies* com gotas de chocolate começou em novembro. Em maio eu estava 7 quilos mais gorda. De maio a setembro meu peso ficou estável. Em outubro, ainda comendo o que

queria, comecei a perder peso e nos dois anos seguintes, perdi 15 quilos. Isso foi cinco anos atrás. Atualmente, meu peso sofre uma variação de 6 quilos, dependendo da época do ano.

Um dos motivos por que é tão assustador para os comedores compulsivos acreditar que podemos comer o que quisermos sem nos tornarmos obesos deve-se ao fato de acreditarmos que queremos muito. Acreditamos que ainda queremos o que não nos permitiam comer quando éramos crianças, adolescentes e jovens. Acreditamos que queremos o que não pudemos ter no ano passado ou no último mês ou ontem. Talvez a sensação de privação seja tão grande que se tivermos a opção de comer o que quisermos o buraco pode parecer ainda maior. Nos sentimos um saco sem fundo, como se jamais pudéssemos nos contentar. Tentamos compensar os anos de dieta em duas semanas de *cookies* com gotas de chocolate ou comendo compulsivamente durante um mês. Até percebermos que somos adultas. Quando olhei para o pacote de marshmallow colorido e disse a mim mesma que poderia tê-lo se realmente quisesse, percebi que era o que queria... quando tinha 10 anos. Agora que eu era adulta, sabia que existiam coisas melhores. E naquele momento, se não estivesse com fome, sabia que existiam coisas tão reconfortantes quanto, mas não necessariamente comida.

Duas semanas de *cookies* com gotas de chocolate não foram suficientes para me compensar por todas as vezes que eu dissera: "Não, obrigada, não quero", quando era o que mais queria na vida. Uma taça de sorvete com três bolas todos os dias durante um mês não poderia me compensar pelos anos que passei diante de uma sorveteria desejando ser uma pessoa normal que pudesse ir até o balcão e pedir uma casquinha, sem sentir que a ira de Deus cairia sobre a minha cabeça. Eu poderia comer de manhã até a noite pelos próximos seis meses ou seis anos e ainda assim teria feito dieta e comido compulsivamente durante dezessete anos da minha vida.

Não há comida suficiente no mundo que possa compensar o isolamento que senti durante esses anos. Não há comida suficiente no mundo que possa preencher o buraco criado por essa privação e a sensação de loucura que ficou.

Não dá para voltar atrás. Não podemos comer para compensar todas as vezes que não comemos. Não podemos usar essa dor como Indicativo do que não funciona. Não precisamos mais nos privar de nada. Começando hoje.

Mas existe um equilíbrio entre não se privar da comida que você quer quando está com fome e usar a comida para compensar tudo o que desperta em você a sensação de privação. Tudo o que a impede de ter o que deseja. O reverso da sensação de que você precisa comer queijo *cottage* e palitos de cenoura porque se você se permitisse comer purê de batata ou quiche todas as vezes que sentisse vontade de comer iria engordar é que há tantas outras coisas na vida que você desejaria ter e não possui, que seria o cúmulo se tivesse que abrir mão disso também. Comer o que deseja significa comer quando quiser, independentemente da fome, e é só uma questão de tempo para as coisas perderem o controle e você realizar sua própria profecia: você não pode comer o que quiser, porque engorda quando come.

O querer não tem fim. Você passa diante de uma padaria, sente o cheiro de pão quentinho. E quer. Sua amiga está comendo camarão empanado, você pediu um filé de frango. O dela parece melhor. Você quer. As revistas, a TV, os jornais estão cheios de anúncios de roupas, carros, lugares para conhecer e coisas que prometem nos fazer mais felizes, mais bonitas. Nós queremos. E se tivermos dinheiro suficiente, compramos. Mas existem coisas que queremos e que nunca conseguiremos ter. Um relacionamento, um emprego, filhos, amigos, pais perfeitos. Não temos como controlar essas coisas da maneira que desejamos, mas podemos controlar o que comemos. Consequentemente nos voltamos para a comida e a usamos como uma área de nossa vida em que podemos ter exatamente o que queremos, quando queremos. E no momento em que engordamos, nossa crença em nós mesmas diminui. As autoridades das dietas devem estar certas, dizemos a nós mesmas, não podemos perder peso ouvindo o que dizemos. Não somos dignas de confiança.

E embora seja verdade que não podemos confiar na sensação de que devemos ter o que desejamos pelo simples fato de querermos, não é verdade que isso nos torna menos dignas de confiança. Ou que não podemos perder peso prestando atenção em nós mesmas.

Quero uma enchilada de queijo e guacamole. Agora. Fiquei escrevendo durante horas e estou um pouco cansada. Acho que mereço. Não estou com fome, mas isso não me tira a vontade de comer. Pelo menos não agora. Se eu levantasse neste momento, dirigisse até um restaurante mexicano e comesse uma enchilada, seria muito bom. No mínimo, seria um descanso do trabalho. Seria bom ficar longe da mesa — me mexer, dirigir, ver pessoas, falar. O fato de eu querer comer quando não estou com fome não significa que "não posso confiar na minha vontade".

A confiança se constrói e se desenvolve quando tenho escolha (e não com a negação, como quando faço dieta). A confiança se desenvolve quando decido ficar à vontade, e não me sentindo péssima, quando decido cuidar de mim e não me machucar.

A confiança se desenvolve no momento em que você aprende com a experiência de que pode decidir quais desejos irá satisfazer e quais desejos deve deixar para a fantasia.

O querer não tem fim. Depois da enchilada, posso descer a rua e passar por uma sorveteria: posso querer um sundae. Depois disso, posso ver alguém comendo uma barra de chocolate e querer uma. Haverá sempre alguma coisa

Está na natureza da nossa mente querer o que promete satisfação. Não há nada de incomum ou não confiável em relação a isso. O que não é comum é que em vez de nos ensinarem que vamos sempre querer mais, nos ensinam que, pelo fato de querermos, deve haver alguma coisa errada, e temos que nos manter vigilantes. A única maluquice no fato de querer comer quando não estamos com fome é não contar com a vontade de comer quando não estamos com fome.

No momento em que você decide que quer comer e depois decide o que vai comer, a primeira pergunta a fazer a si mesma é: "De onde vem o desejo de comer?". A segunda pergunta é: "De onde vem o desejo por essa comida em especial?". Se a resposta à primeira pergunta for que você está com fome, você pode examinar os passos para escolher o que comer em determinado momento.

Esqueça as calorias. Essa sugestão e cada uma das que vêm a seguir, assim como todos os exercícios do livro, se baseiam na premissa de que você se dará permissão para comer algo entre uma

grande variedade de alimentos que estejam disponíveis. Isso compreende absolutamente tudo o que você se negou desde a infância, desde o ano passado, desde o mês passado, desde ontem. Mas que agora você quer. Isso significa que não existem alimentos proibidos — a menos que haja alguma restrição médica e, nesse caso, é preciso ajustar as sugestões. Isso significa que não há nada que engorde demais. Não faz diferença se um ovo cozido tem 78 ou 88 calorias. A pergunta é; você quer comer um ovo cozido? Porque se não quiser e comer, não ficará satisfeita. As probabilidades indicam que você sairá atrás de mais comida. As probabilidades indicam que você encontrará. E começará a beliscar petiscos com poucas calorias passando num piscar de olhos para os petiscos altamente calóricos. Se estiver com vontade de comer lasanha e comer um ovo cozido, talvez você acabe ingerindo duas ou três vezes mais calorias do que se tivesse começado com a lasanha.

Nós comemos para poder continuar a nos movimentar, respirar, falar. Comemos porque precisamos de comida para nos mantermos vivos. Mas, por uma série de razões, preferimos certos alimentos em detrimento de outros. Às vezes queremos e precisamos nos sentir saciados, pesados, aquecidos: por isso comemos proteína, comidas quentes, picantes. Às vezes queremos nos sentir mais leves, às vezes sentimos que precisamos de algo frio, alguma coisa que desça fácil: por isso escolhemos uma fruta, uma bebida gelada. Comemos, mesmo quando não estamos com fome, para satisfazer necessidades emocionais e físicas. Determinados alimentos combinam com certas situações e estados de espírito. Quando estou solitária e faminta, gosto de comer *baked potato*. Alguma coisa na textura da batata, sua maciez, seu calor, me confortam. Outras vezes, quero sorvete de creme, por causa de sua cremosidade, da suavidade que me satisfaz. Nessas horas, desejo algo que envolva meu estômago. Nessas horas, preciso de uma saciedade que o sorvete de creme parece me proporcionar. Quando está triste, minha amiga Sue come bolo de carne com ervilha e purê de batata. Era o que sua mãe fazia quando ela era criança e, agora, quando está com fome e precisa de algo reconfortante, esse tipo de comida lhe faz bem. "Mas a ervilha tem que ser congelada", ela diz, "como a que minha mãe usava. Senão, não funciona."

As dietas não oferecem a opção de comer ervilha congelada e purê de batata quando você se sente sozinha. As dietas, baseadas na ingestão de calorias, não têm espaço para a sensação de solidão. Ou tristeza ou raiva ou alegria. As dietas excluem nossas necessidades psicológicas e emocionais, pois partem do pressuposto de que, no sexto dia, iremos nos sentir da mesma maneira que nos sentíamos no primeiro dia, em relação a nós mesmas, nossos relacionamentos e nossa vida. As dietas excluem todos os sentimentos, exceto aqueles ligados ao desejo de ficar magra. As dietas tiram de nós uma das poucas características que nos distinguem dos outros animais — a escolha.

Quando nos dizem que podemos comer o que quisermos, ficamos assustadas, pois não acreditamos nisso. Não para valer. Ainda há uma voz que diz: "Bem, talvez um *cookie*, mas sorvete não. Nem pão. Pense nas calorias. Pense nos quilos que vai ganhar. Não coma essas coisas. Você não pode". Depois de anos contando calorias e ouvindo o que devemos comer, desenvolvemos uma definição rígida do que é ou não permitido comer: alimentos com baixas calorias é tudo o que podemos ingerir.

Uma mulher em meu grupo disse: "Até onde consigo me lembrar, eu tinha que fazer dieta". Quando não estava comendo alimentos dietéticos, sentia-se culpada. Quando estava comendo, desejava não estar.

Em meus grupos de continuidade, nos quais os membros participaram de pelo menos um e às vezes dois ou três workshops "*Liberte-se da fome emocional*", é muito comum ouvir: "Ainda me sinto como se não pudesse me permitir comer alimentos que engordam". Permitir-se. Por isso, quando se permitem, essas pessoas sentem como se estivessem violando uma lei, fazendo algo proibido. Comer o que quiser significa ceder. Traduzindo: "Quando dou a mim mesma o que preciso ou quero, estou fazendo algo errado".

Enquanto existir essa voz dizendo "não é permitido", enquanto existirem alimentos que você acha que não deveria comer, haverá uma sensação de luta e conflito. Enquanto existir luta, você comerá compulsivamente. Enquanto comer compulsivamente, você terá medo de comer o que quiser.

Você não pode comer o que quiser e mesmo assim perder peso, porque na verdade não come o que quer. Você come de acordo com o

que diz a Voz ou para contrariá-la. *Mas essa voz não é a sua voz.* É a voz de alguém (sua mãe, seu marido, seu médico) ou de alguma coisa (algum número de dietas, artigos, livros) que você internalizou. Com o passar dos anos, você passou a acreditar não apenas que essa é a sua voz como também que ela está certa.

Quando você para de lutar e se permite escolher o que vai comer, é como se soltasse uma das pontas da corda que estava puxando. Quando solta o seu lado, a corda cai imediatamente no chão. Para haver guerra são necessários dois lados. Quando decide que vai ouvir o que você tem a dizer em vez de prestar atenção à contagem de calorias ou aos seus medos, você não tem motivos para se rebelar. Não há nada que você não possa ter amanhã, por isso não há motivo para comer tudo hoje.

Durante os anos de agonia por causa do meu peso, todo dia era um teste de força. Se de manhã ou de tarde eu comesse alguma coisa "errada", algo que engordasse, mesmo que tivesse dado apenas uma mordida, eu me sentia como se tivesse estragado tudo. Então, por que não estragar o resto do dia e começar a fazer dieta amanhã? Eu passava o resto do dia comendo o máximo que podia, me preparando para o dia seguinte, quando sabia que passaria fome. Comia tudo o que havia na casa, depois saía para comprar o máximo que pudesse do que quisesse. Às 23h59 eu já sabia como seria o dia seguinte. De manhã, eu acordaria decepcionada comigo mesma e enjoada.

Em uma dessas manhãs eu escrevi:

O amanhecer é adorável e não me importo. Não me importo com nada, só com o fato de ser gorda. Acordei com o estômago inchado. Parece que alguém encheu minhas bochechas de ar, parece que alguém encheu meu corpo de cola até a cabeça. Estou com medo, com muito medo. Não sei como vou parar de comer desse jeito, porque, por pior que esteja, sinto vontade de comer.

A manteiga de amendoim está na despensa. Ouço uma voz que diz: "Você começa a fazer dieta amanhã. Que diferença faz mais um dia? Você vai perder 10 quilos de qualquer Jeito, pode muito bem comer.

Hoje é quarta. Você não pode fazer dieta até o fim de semana, pois ficará muito fraca para estudar", Levanto e vou até a manteiga de amendoim. Depois penso no quanto vou me sentir mal. Em quanto já estou me sentindo mal. E paro. Por algum tempo. São 7 horas da manhã e a luta está começando...

Indo e vindo. Eu me obrigava a fazer dieta, tinha medo de que minha fome fosse tão grande a ponto de eu devorar o mundo. Quando comia compulsivamente, eu sentia como se tivesse dado provas disso. Em nenhum momento eu entrava em contato com o que *queria* comer, só com o que podia e com o que não podia comer. E não importava o que tivesse comido, não importava quanto estivesse me sentindo mal, queria comer doces. Aos 28 anos, ainda era uma criança tentando provar para minha mãe que podia tomar dois sorvetes e, se ela dissesse que eu não podia, "escondia os sorvetes no pijama".

Uma mulher de meu grupo disse: "Acho incrível descobrir que, depois de quarenta anos comendo doces compulsivamente, quando me permito comer o que quiser, nem *gosto* do gosto do açúcar".

A maioria de nós sabe quantas calorias tem uma maçã, uma fatia de pão, um pedaço de carne, de queijo. Se esse conhecimento e se o ato de comer apenas pela quantidade de calorias fossem suficientes para sermos magros, todos o seríamos.

Em um momento de desespero ou de tristeza ou de raiva, todo o seu conhecimento a respeito de calorias (e todas as razões que você tem para querer ser magra) simplesmente desaparece, a menos que você se permita comer. Quando quer fugir de um sentimento, acaba fazendo isso com a quebra de uma obrigação que impôs a si mesma. Quando está com dor e deseja alívio, qualquer tipo de alívio serve, mesmo que o alívio (furar a dieta) e a sensação para a qual você precisa de alívio (frustração ou tristeza) não tenham qualquer relação. A urgência das emoções é muito mais poderosa do que a decisão racional de consumir 1.200 calorias por dia.

Quando você come o que quer, solta a corda e acaba com a briga entre alimentos certos e errados, acaba consumindo menos calorias do que na época em que se orientava pelo conteúdo calórico (depois que passar a tendência de comer mais do que realmente

deseja). Porque você vai querer não apenas a liberdade de escolher o que deseja comer, mas a liberdade de ter um corpo leve e de gostar desse corpo, assim como do ser que o habita.

Quando estiver com fome, sente-se por um ou dois minutos e pergunte a si mesma o que realmente quer comer. Se não souber responder, se não lhe ocorrer nada visualmente ou verbalmente, a lista a seguir oferece uma variedade de texturas, sabores e temperaturas para que você possa avaliar:

Sabor: Você quer algo...

- Doce?
- Azedo?
- Picante?
- Neutro?

Textura: Você quer algo...

- Macio, que desça pela garganta?
- Crocante, que você precise mastigar?
- Cremoso, com substância, algo que encha a boca?
- Barulhento, que estale quando você mastigar?

Temperatura: Você quer algo...

- Quente e encorpado ou quente e líquido, como chá ou sopa rala?
- Em temperatura ambiente (uma fruta, um biscoito, nozes)?
- Frio, e, nesse caso, para beber ou comer?

Quando fizer tais perguntas a si mesma, e esperar pela resposta, terá indicações muito mais claras do que poderá satisfazê-la, em vez de simplesmente abrir a porta da geladeira para ver o que encontra.

Você também poderá ter um papel mais ativo na hora de escolher o restaurante em que irá jantar com os amigos ou familiares.

Mantenha-se no presente consigo mesma. Na hora de ir se deitar, será tentador ficar decidindo o que você vai querer comer, ou deveria comer, no café, almoço ou jantar. Essas decisões não se baseiam na permissão que você vai se dar para comer o que quiser, mas em ideias preconcebidas sobre o que seria melhor para você ou o que teria um gosto delicioso. A probabilidade de que isso aconteça é ainda maior quando perceber que está perdendo peso sem fazer dieta. O raciocínio é o seguinte: se perdi peso comendo *cookies* e tomando sorvete, imagine quanto peso eu perderia se cortasse os *cookies*. Esse tipo de pensamento é contraprodutivo. Sempre que estiver planejando as refeições com base no que deveria ou não comer, ou mesmo com base no que deveria querer comer, você estará criando expectativas para si mesma, que, se não conseguir alcançar, irão lembrá-la da sensação familiar ligada ao fracasso na tentativa de perder peso. Essa sensação é precursora da compulsão. Você sente que falhou... não consegue fazer nada direito... devia saber que isso não funcionaria... de que adianta... talvez seja melhor comer. No mínimo, se decidir hoje o que pode ter um sabor delicioso amanhã, não permitirá qualquer alteração de humor ou a inevitabilidade das necessidades mudando de um dia para o outro. Ao comer o que pensou que queria no dia anterior e que não a satisfaz hoje, você irá atrás de mais comida.

O que fazer quando você começa uma refeição e percebe que não é o que queria. Na semana passada, ao sair da minha aula de dança, visualizei o que seria meu almoço. Era uma refeição fria, uma salada com croûtons e coração de alcachofra. Chegando em casa, piquei as cenouras, o pimentão vermelho e o pepino; juntei a alface, os croûtons e os corações de alcachofra. Quando me sentei e comecei a comer, percebi que não estava com vontade. Queria alguma coisa quente, algo mais substancioso. Mas passara tanto tempo picando, separando, preparando — além disso, pensei em todas as pessoas famintas na Índia.

Olhei para a salada, peguei um pedaço de cenoura, e me lembrei última vez em que havia preparado algo que depois não quis, mas comera mesmo assim. Algumas semanas antes, eu fizera um cozido para o jantar; um cozido muito saudável, com legumes, queijo e arroz. Depois de uma ou duas colheradas, percebi que estava com vontade de tomar sorvete e que passara o dia inteiro com vontade. Sorvete de baunilha com pedaços de baunilha em uma casquinha crocante. Não, eu pensei, é melhor comer esse cozido, passei a semana inteira sem comer legumes. Pegaria um resfriado se tomasse sorvete; de qualquer maneira, era muito engordativo. Por isso comi o cozido, uma salada, um pouco de pão. Depois comi dois *cookies* e alguns docinhos. Ainda insatisfeita, devorei uma tigela de pipoca. Imagens do sorvete de baunilha iam e vinham na minha cabeça.

Às vezes, quando isso acontece, costumo ter uma conversa comigo mesma, mais ou menos assim: "Às vezes, você não pode comer tudo o que quer, quando quer. Se estivesse mais atenta, teria optado pelo sorvete, mas como é humana e sujeita a cometer erros, não fez isso. Se ainda quiser o sorvete amanhã, pode tomar, mas agora vou dormir". No entanto, naquela noite do cozido saudável eu queria sorvete. Por isso, às 22 horas — eu jantara às 18h30 — peguei o carro e fui até uma sorveteria e, fisicamente cheia mas emocionalmente insatisfeita, pedi o que havia desejado mais de três horas antes.

Sentada diante da salada, me lembrei de que ficara tão cheia naquela noite que quase não consegui dormir. Não queria me sentir mal daquele jeito de novo. Por isso guardei a salada, aqueci um pouco de sopa e fiz um queijo quente.

Nós comemos para satisfazer necessidades emocionais e físicas, e a menos que reconheçamos a existência de ambos os tipos de necessidade, estaremos abrindo caminho para a sensação de que estamos nos privando de algo e sairemos atrás de mais comida.

Quando sentar para comer e perceber que não quer a comida:

• **Não sinta vergonha em admitir isso para si mesma.** Mesmo que você não faça nada em relação à vontade de comer outra

coisa, entenderá por que não se sente satisfeita e, em alguns casos, essa compreensão pode ser suficiente para evitar que você fique beliscando por algumas horas. Se decidir que não pode ou não quer preparar ou pedir mais comida, diga a si mesma que amanhã, quando estiver com fome, se dará permissão para comer o que quiser. (Você precisa falar a verdade quando disser isso, senão não funciona,)

- **Se estiver sozinha, você pode embalar e guardar a comida.** Se ainda não sabe o que quer, espere alguns minutos para decidir. E então, faça o que puder, preparando outra coisa ou saindo para comer. Você poderá comer as sobras no dia seguinte ou dar para um amigo, para o seu cachorro, para os pássaros.

- **Se estiver em casa com pessoas com quem se sente à vontade, pode dizer algo do tipo "Percebi que não quero isso" ou "Não estou gostando do sabor ou isso não me apetece neste momento", ou, se não se sente na obrigação de dar explicações, pode pegar outro prato e comer algo diferente.** Se alguém perguntar o que está fazendo, diga. Não há motivo para sentir vergonha; outras pessoas podem estar sentindo a mesma coisa e, nesse caso, sua honestidade será um alívio e elas perceberão que podem fazer o mesmo.

- **Se estiver comendo em um restaurante, você pode:**

1. Perguntar às pessoas que estão com você se querem seu prato. Ou, se alguém pediu algo que lhe apetece, se essa pessoa quer trocar.

2. Peça ao garçom para embalar o prato para viagem e peça outra coisa.

3. Decidir que da próxima vez gastará mais tempo para escolher o que deseja comer, mas dessa vez vai comer o que pediu e aproveitar o máximo possível. Se estiver muito insatisfeita com seu pedido, coma um pouco e, quando chegar em casa, coma o que desejar.

Uma tendência natural, quando você se dá permissão para comer o que quer pela primeira vez, é levar essa permissão ao extremo e insistir em comer o que deseja independentemente das consequências. Durante o período em que comecei minha experiência com *cookies* de chocolate, cheguei a ir a duas ou três e, às vezes, até quatro padarias, se não conseguisse encontrar exatamente o que queria. Isso era um pouco cansativo para meus amigos, que não entendiam a dieta absurda em que eu havia me metido. Agora procuro fazer a melhor escolha possível, não vou a lugares que não queira ir e faço o melhor que posso em um restaurante ou com um prato que não tenham sido escolhidos por mim. Nas situações em que não posso ter exatamente o que desejo, geralmente encontro outras coisas que me dão satisfação suficiente (por exemplo, comunicação, intimidade, beleza visual) para compensar o aspecto emocional da alimentação. Nessas horas, coloco a comida em segundo plano e me permito encontrar satisfação com o que houver ao redor.

Nas circunstâncias anteriores, a sua flexibilidade, a permissão para sentir o que estiver sentindo e o reconhecimento desses sentimentos é crucial. Você pode decidir não agir de acordo com seus sentimentos. Tudo bem. Nem sempre é possível comer o que desejamos, mas sempre é possível reconhecer e aceitar a disparidade entre o que estivermos fazendo e o que gostaríamos de estar fazendo. Quando damos aos nossos sentimentos esse espaço e essa aceitação, não mais nos deixamos levar por uma necessidade urgente, embora inconsciente, de devorar o mundo.

Se não sussurrar para você, não coma.

Alyssa, participante de um workshop *"Liberte-se da fome emocional"* que queria perder 25 quilos, contou a seguinte história: "Senti fome em uma quarta-feira à noite e percebi que queria uma trufa da Índia Joze. Disse isso para o meu marido, que estava jantando filé com batatas. Ele me olhou surpreso, mas não me criticou por querer chocolate de um lugar que ficava a 30 quilômetros de distância e que, para alcançá-lo, seria necessário percorrer uma estrada sinuosa

debaixo de chuva. Especialmente porque eu precisava perder 25 quilos. Depois que terminou o jantar, fomos até a Índia Joze. Pedi uma trufa, dei algumas mordidas e deixei o resto. Estava satisfeita. Meu marido, supercompreensivo, comeu o resto. Depois pegamos o carro e voltamos para casa debaixo de chuva. Hilário".

A trufa sussurrou para Alyssa. Por ter sussurrado, deixou-a satisfeita. E por estar satisfeita, não precisou comer tudo.

No livro *The Psychologist's Eat Anything Diet*, Lillian e Leonard Pearson usam as palavras "sussurro" e "aceno" para falar das coisas que comemos. Os alimentos que sussurram são aqueles que você sabe que quer antes mesmo de vê-los; você consegue imaginar sua textura, seu sabor e sua temperatura mesmo que não estejam na sua frente. São muito específicos: quando você está com vontade de comer queijo, uma bomba de chocolate não resolve. Eles mudam de acordo com a hora do dia, com a pessoa que está ao seu lado, com a maneira como você está se sentindo. Os alimentos que sussurram são aqueles que a satisfazem emocional e fisicamente, porque se encaixam na fome do momento. E por serem tão específicos, podem não ser muito convenientes ou não estarem prontamente disponíveis. Mas resolvem, satisfazem. Quando come algo que sussurra, você não vai atrás de outra coisa para comer quinze minutos ou uma hora depois. Depois de comer algo que sussurra, você se esquece de comida. Sabe aquelas pessoas que não passam o dia inteiro pensando em comida? Você se torna uma delas.

Comidas que acenam são aquelas que atraem, que nos fazem chegar mais perto; mas como sua atração é externa, não correspondem a uma necessidade ou desejo específicos, não satisfazem. Quando você come algo que acena, é difícil saber quando parar, porque não existe nada além da visão ou do cheiro ou do sabor que nos fazem começar. Quando a fome pelo alimento está ausente, o mesmo acontece com o sinal que manda parar. As comidas que atraem geralmente são práticas, estão à mão e não exigem espera ou preparo. Quando para ao lado da torradeira e dá uma mordidinha no pão que está torrando, isso é o que chamamos de atração.

A maioria das pessoas está sempre comendo alimentos que atraem. Com tudo o que aparece na TV e nas revistas, e o que vemos em lojas e padarias, com todas as descrições e tudo o que surge em nosso caminho, com todas as ideias sobre o que devemos e o que não devemos comer, raramente lembramos ou nos damos permissão para comer alimentos que sussurram. O medo de comer o que deseja e engordar aparece, a questão das calorias ressurgem, o sentimento de que você não merece ter o que deseja vem à tona. Às vezes você não sabe o que quer; vem comendo determinados alimentos com certa postura há tanto tempo que suas verdadeiras preferências talvez demorem a se revelar.

Classifique as coisas que você come de acordo com a capacidade de sussurrar e de acenar. Divida uma folha de papel em três partes: alimento; sussurro; aceno. Anote o que você come e depois dê uma nota de 1 a 10 para a capacidade de sussurro, em que 1 corresponde a um leve murmúrio e 10 a um sussurro bem alto. Depois de uma semana, mude para a escala de aceno. Use os mesmos números, sendo que 10 corresponde a alguma coisa em que você pensou, mas que provavelmente não comeria a menos que ouvisse falar a respeito, visse etc. O 1 é o nível mais baixo — você não está com fome, sequer lembrava desse alimento antes de vê-lo, de sentir seu cheiro.

A maioria das pessoas não se preocupa em descobrir o que as agrada. Trata-se de um exercício ao qual precisamos dedicar algum tempo, não apenas para fazer essa descoberta, mas também para perceber o que pode dar a nós mesmos e a outras pessoas, e que na verdade temos mais a dar quando estamos dando a nós mesmos.

Com que frequência você come coisas de que realmente gosta?

Faça uma lista dos alimentos "proibidos" que você deseja, sonha com ou pensa a respeito, mas que não se permitiu comer durante anos. Existe alguma coisa de que você gostava quando era criança mas que agora parece bobo e engordativo? E os favoritos de toda a família ou coisas que tenham um significado especial para você? Você cortou essas coisas de sua dieta? Continuou a lista até esgotar todas as possibilidades?

Então, com a lista em mãos, traga um dos alimentos proibidos para casa a cada semana. Traga mais do que consegue comer de uma vez. Quando estiver com fome, coma um pouco e fique atenta ao sabor que sente agora. É tão bom assim? O gosto é diferente do que você lembrava ou imaginava? Sente vontade de comer mais?

Uma de minhas amigas sonhava com um biscoito que não comia desde criança. Todas as vezes que fazia compras olhava para as prateleiras de biscoito e decidia que não, que não podia, que não compraria e ia embora. Por sugestão minha, ela foi até a loja e comprou três pacotes do biscoito. Meia hora depois, telefonou: "Você não vai acreditar", ela disse. "Acho que não gosto desse biscoito. Durante trinta anos quase morri esperando por esse momento e agora descubro que esse biscoito não é bom. Eu faço biscoitos mais gostosos". Nós rimos, e ela deu os biscoitos para o cachorro.

Se a ideia de comer o que quiser é demais, vá devagar; uma refeição de cada vez. Ao acordar de manhã, dê a si mesma permissão para escolher o que deseja em sua primeira refeição. Depois de alguns minutos para visualizar o que deseja, prepare ou saia para comprar, ou vá até a padaria. Preste atenção à maneira como se sente em relação a alguma coisa que normalmente não se permitiria. Você quer parar? Qual a pior coisa que poderia acontecer? Se estiver com medo de engordar, não finja que esse medo não existe. Ao mesmo tempo, ouça atentamente o seu corpo. Quando ele avisa que está satisfeito (veja o capítulo 4), abaixe garfo, colher, seus dedos. Veja como se sente. Lembre-se de que não vai engordar 10 quilos só com uma refeição, por isso aproveite a oportunidade para descobrir como seu corpo se sente quando você lhe dá o que ele deseja. É uma sensação agradável? Algo que lhe dá satisfação? Compare essa sensação com o que você sente quando não come o que deseja e se priva de algo. Se pudesse escolher uma das sensações, qual seria?

Costumamos esquecer que nossa vida é feita de momentos e de sensações ligadas a esses momentos. Como comedores emocionais, passamos a vida renunciando a todos os instantes de satisfação por um momento no futuro em que seremos magros, em que a privação terá compensado. Quando, e se, esse momento realmente chegar, estaremos tão preocupadas com o ganho de peso,

que nossa atenção estará voltada novamente para o futuro, e por isso não aproveitaremos esse momento no presente.

A maioria das pessoas deixa a própria vida passar. A maioria das pessoas desperdiça seu tempo se preparando para um momento que nunca chega, enquanto os anos passam despercebidos, sem uso. Os meios para se chegar a um fim não podem ser separados do fim. Se você tentar emagrecer se controlando, se julgando, não acreditando em si mesma, acabará se tornando um ser humano assustado, tolhido, que se condena. E talvez tenha um corpo magro. Por algum tempo.

Libertar-se da alimentação emocional é libertar-se também da preocupação com o futuro. É preciso que você tenha consciência do que está fazendo agora! Para isso, você é obrigada a examinar a rapidez com que atravessa as refeições — e os dias — numa busca constante por momentos que talvez não cheguem nunca. Você é obrigada a repensar e redescobrir o significado do prazer e da satisfação em sua vida.

Se descobrir que comer o que deseja lhe dá satisfação, registre essa informação. Não crie regras do tipo: "Deveria sempre comer o que desejo". Em vez disso, dê a si mesma permissão para comer o que deseja pelo menos uma vez por dia; ou, se for muito assustador, pelo menos de vez em quando. Em vez de fazer o que acha que deveria ou não estar fazendo, deixe-se levar pela intuição, fazendo o que lhe parece certo (isso você descobrirá com a experiência). Com o tempo, você acabará descobrindo e continuará a descobrir.

Se não sabe o que está com vontade de comer é porque ficou com tanta fome que seria capaz de comer qualquer coisa ou não está com fome suficiente. Não há como confundir a sensação de estar faminta, quase louca de vontade de comer alguma coisa. Procure não chegar a esse ponto, porque fica difícil decidir o que você quer e depois saber quando está satisfeita. Demora algum tempo para aplacar a fome e, quando isso acontece, você certamente já comeu mais do que o "suficiente" e talvez ainda não esteja satisfeita porque não está comendo algo que tenha escolhido por vontade própria.

Quando não está com fome suficiente para comer (mas gostaria de estar), você pode mentalizar alguns alimentos, mas como não estão ligados à fome física, é difícil escolher o que comer. Quando não há fome, não há nada que satisfaça. Espere até pensar em algo com clareza; o sabor da comida será melhor.

Quero comer um croissant de uma padaria que fica do outro lado da cidade. Ontem à noite, alguém em um grupo disse: "Não consigo decidir o que quero comer". Depois de algumas perguntas, ela descobriu que estava sabotando a si mesma querendo coisas difíceis de encontrar. Quando estava com fome, sentia vontade de comer um doce que experimentara em uma viagem a Paris; como era impossível pegar um avião e ir para a Europa, comia qualquer coisa que encontrasse. "De que adianta?", ela dizia, "se não posso ter o que desejo?".

Comer coisas que sussurram é uma coisa; ter que pegar um avião e viajar durante doze horas para ter o que deseja é outra. Quando se pegar desejando o impossível, é bom perguntar a si mesma o que está acontecendo. Kim disse: "Tenho medo de me permitir comer tudo o que desejo e não comer outra coisa além de doces". No fundo de suas fantasias a longa distância estava o medo de ser realista, desejando o que estava ao seu alcance, e acabar não apenas engordando como se alimentando de maneira nada saudável. "Você não acha que é terrível ficar o tempo todo comendo açúcar?", ela perguntou.

Sim. E não. Comer saladas e legumes sob controle e acabar comendo doces compulsivamente sempre que aparece uma oportunidade não é nada saudável. Privação não é saudável. Esconder-se ou mentir a respeito da comida não é saudável. Punir-se não é saudável.

É claro que comer açúcar o dia todo não é uma dieta equilibrada, mas viver com medo de si mesma não é uma *vida* equilibrada. Cedo ou tarde você vai sentir vontade de comer legumes e proteína e, quando isso acontecer, irá comer porque quer. Irá comer e ao levantar da mesa não estará com medo do que fará dentro de uma hora ou no dia seguinte.

Isso é o que chamo de saudável.

Em cada grupo dos workshops *"Liberte-se da fome emocional"* eu ouço: "Mas como comer o que quero quando não sei o que quero? E se eu não sei o que quero comer, como vou saber se as decisões que tomo em outras áreas de minha vida são corretas? Como vou descobrir o que quero?".

Começando pelo começo, onde você estiver *agora*. Se não sabe o que quer comer, é porque nunca se deu tempo para pensar nisso e não porque está irremediavelmente distanciada de si mesma. Se não sabe o que quer comer, é porque nunca lhe disseram que o que você queria seria bom para você, porque você não aprendeu a confiar em suas decisões, porque você não vivenciou a sensação de bem-estar proporcionada pelo fato de se dar o que deseja e ver a autoconfiança que se desenvolve com essa honestidade. Se não sabe o que quer comer é porque existe uma indústria multibilionária baseada na gordura e muitas pessoas perderão bastante dinheiro se você começar a acreditar que o que você quer reflete a voz de alguém que deseja crescer, tomar conta, satisfazer e cuidar de si mesma, em vez de se destruir caso lhe fossem dadas escolhas.

Se não sabe o que quer comer, está na hora de descobrir.

Capítulo 3

Alimentação distraída: não conta se você não estiver sentada

*O sabor da comida é melhor na minha cabeça do
que no meu prato, porque, quando só estou pensando,
imagino que será deliciosa, mas, quando
estou comendo de verdade, fico ocupada demais
pensando que preciso mandar consertar o carro
ou assistir o noticiário à noite.*

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Ao final do primeiro encontro de um workshop de oito semanas, entreguei às participantes uma lista com orientações gerais sobre hábitos alimentares que dizia, entre outras coisas, "coma quando estiver sentada". E quando digo: "Isso não inclui comer no carro", as risadas e piadinhas se espalham como uma onda. Eu também dou risada. Sei o que é comer no carro. Comer, comer, comer e comer no carro.

Meu carro era o meu restaurante favorito, mesa de cozinha usada e companheiro de jantares, tanto nos meus dias de anorexia quanto na época em que engordei 25 quilos. Eu ia até a loja, comprava o que quisesse comer e enchia o banco do passageiro com os pacotes. Quando tinha um lugar para ir, um compromisso marcado, comia o máximo que podia no caminho, me distraía pensando no que comeria quando saísse e, quando acabava, corria para o carro como uma amante que corre ao encontro do abraço amoroso. Geralmente não tinha um destino definido. Costumava dar voltas com o carro apenas para comer.

Comer no carro era seguro; nenhum conhecido poderia me ver, me questionar, me julgar. Comer no carro não contava. Desde que eu não estivesse sentada à mesa, desde que eu não estivesse comendo em um prato, desde que eu estivesse me movimentando, tendo que me concentrar na mudança de marchas, nos freios, na direção, não contava. Qualquer coisa que eu comesse quando não estava sentada, fosse em minha cozinha ou em um restaurante, não contava.

Você não acreditaria no quanto eu comia sem comer.

Onde você come e *como* você come é tão importante quanto o *que* você come, porque é com base nas duas primeiras que você reconhece que está comendo.

Por isso não conta quando você come:

- no fogão, experimentando o que estiver cozinhando;
- pedaços do que outra pessoa está comendo;
- na frente da geladeira/pia;
- em pé em qualquer lugar;
- assistindo TV ou um filme;
- lendo um livro, revista ou jornal;
- quando estiver envolvida em uma conversa que possa gerar ansiedade;
- no carro;
- na casa de outra pessoa, quando não há ninguém por perto;
- do prato de todo mundo, na hora de tirar a mesa;
- depois de terminada a refeição, se você não comeu o que queria e volta para a cozinha a fim de comer o que realmente deseja;
- em qualquer lugar a qualquer hora, quando sente que não pode ou não deveria estar comendo.

Não é que você não esteja se Julgando por comer nessas ocasiões ou que seu corpo não fique cheio. Não ó que você coma, mas não coma; na verdade, você come, mas, como sua atenção está voltada para outra coisa, a comida não a satisfaz. Ou você se sente culpada. Ou come demais. E depois come mais um pouco.

Estamos todas familiarizadas com a sensação de estar em algum lugar, mas não estar lá de verdade, tipo: "Desculpe, o que foi que você disse?". A necessidade de ter que repetir algo ou pedir para que repitam porque não estávamos presentes. A conversa ou o acontecimento existiram, mas como nossa atenção não estava presente, não aconteceu para nós, em nós.

Quando você está comendo e sua mente está em outro lugar, você termina a refeição, mas não parece que comeu. Mas a pessoa que compra, se move e coloca comida na boca, comeu. A pessoa que se olha no espelho, que não cabe nas roupas, se desespera com o corpo — o seu — comeu sim. Esse ser é você, que engorda sem que ninguém consiga entender por que come tão pouco nas refeições.

Eis uma lista com algumas regras para manter sua atenção voltada para o que estiver comendo:

1. Coma na frente de amigos, marido, pais, filhos, colegas.
2. Coma quando estiver sentada.
3. Coma sem distrações — rádio, TV, jornais, livros ou música alta.
4. Quando comer, faça-o no ambiente mais acolhedor que puder criar.
5. Quando comer, evite conversas que mexam com suas emoções.

Quanto você come sem comer? Coloque essas sugestões em uma folha de papel. Todas as vezes que comer e seguir uma delas, faça uma anotação. Se tiver seguido três delas, marque as três. Se tiver seguido todas, marque todas elas. No fim de uma semana, ficará visualmente claro se você se distrai em vez de saborear, mastigar, sentir satisfação com a comida.

1ª regra: coma na frente de amigos, marido, pais, filhos, colegas

Quando estava no colegial, a mãe do meu namorado colocava um lugar à mesa para mim na hora do jantar. "Sempre temos comida suficiente", ela dizia, "mesmo que você apareça de repente, porque 'você come como um passarinho'." Eu sabia que podia acabar com meia pizza, um pote inteiro de sorvete e uma caixa de biscoitos quando estava sozinha ou com minha amiga Marilyn. Eu sabia que era louca por comida, planejava meus dias de acordo com o que podia ou não comer. Sabia que conseguia comer mais do que qualquer um à mesa, mas não fazia isso, não apenas porque estava comendo na frente de todo mundo, mas também, e isso era igualmente importante, porque era uma refeição. Estava sendo servida à mesa com pratos, talheres e guardanapo.

E eu era gorda demais para fazer uma refeição.

Era como se as pessoas que estivessem acima do peso não deveriam ter permissão para comer. E se tivessem, deviam comer o mínimo possível e apenas alimentos com poucas calorias. Era como se as pessoas que estivessem acima do peso precisassem passar seu tempo tentando perder peso, e não comendo, como se sentar-se para fazer uma refeição equivalesse a adquirir alguns quilos. Era como se as pessoas que estivessem acima do peso e fizessem refeições dissessem que não tinham vergonha de sua aparência e, na verdade, estivessem ostentando sua gordura ao comer como alguém que não precisa perder peso.

Se as pessoas que estão acima do peso não deveriam comer — e temos que comer para viver — precisamos fingir eternamente que não estamos comendo quando estamos comendo. Quando não há fingimento — quando estamos na frente dos outros ou nossa atenção está voltada apenas para a comida — precisamos ser discretas e "comer como um passarinho".

Quando você come e sua atenção está voltada principalmente para outra coisa que não seja o ato de comer, mastigar, sentir o sabor, a satisfação, você está basicamente fingindo que não está comendo.

Talvez não saiba que tem permissão.

Você tem permissão.

Você tem permissão para comer da mesma maneira que tem permissão para respirar e andar e rir e falar e dormir. Tem permissão para fazer essas coisas porque está viva. Essa é toda a qualificação de que precisa. Se não comer, não pode viver. Negar a alguém o direito de comer é, em certa medida, negar a importância e o valor da vida. "Por ser ou me sentir mais pesada do que acho que deveria ou gostaria de ser, não mereço me entregar e apreciar." O ato de comer torna-se irregular, clandestino. Você começa a viver uma mentira, a comer de uma maneira em público e de maneira totalmente diferente quando está sozinha. "Se eles realmente soubessem a verdade a meu respeito, se soubessem quanto sou capaz de comer, se soubessem o que consigo devorar, ficariam chocados." A partir daí diminuí a distância para ideias do tipo: "Se realmente me conhecessem, não me amariam. O que sou não merece amor e deve ser escondido". A desonestidade torna-se uma questão de sobrevivência emocional: você tem que mentir, precisa se esconder para ser amada. Mas engordar certamente não é uma forma de se tornar menos visível, e quanto mais você esconde seus hábitos alimentares, mais você aparece,

Essa é uma maneira muito dolorosa de viver. Quando você não pode dizer a verdade, corta os vínculos que a unem a outras pessoas, vínculos emocionais como dor e alegria, medo e felicidade. Começa a construir muros ao seu redor em vez de pontes que a unam às outras pessoas. Começa a passar cada vez mais tempo comendo no carro, no quarto, no banheiro, onde quer que não seja vista. Então você se convence de que há alguma coisa muito errada com você, olhe só o que está fazendo, não pode contar a ninguém, ninguém entenderia. Então você se volta para a comida. De novo. Em busca de consolo, conforto. De uma recepção calorosa. E os muros ao seu redor se transformam em muros de carne.

Mais dolorosas do que as mentiras que você conta para os outros são as mentiras que conta para si mesma: quanto você come e que, na verdade, não come. Os contorcionismos que é obrigada a fazer, até onde você é capaz de ir, os lugares em que decide comer, a humilhação que você suporta, tudo isso por causa da comida.

Marian, participante de um de meus workshops, disse:

Quando ia do trabalho para casa, decidi que queria comer. Parei e comprei um pacote de biscoitos, comi a maioria e joguei o resto pela janela. Eu não queria levar nada para casa, não queria que meu marido visse.

No dia seguinte acordei com vontade comer biscoitos, aqueles biscoitos. Por isso voltei ao lugar onde os havia atirado. Por causa da chuva que caíra durante a noite o pacote estava molhado. Mas eu os peguei e fiquei sentada no carro, comendo o resto dos biscoitos empapados.

Biscoitos molhados não são gostosos. Ficam pastosos e pesados, e se ficaram no chão durante a noite provavelmente estavam com gosto e cheiro de sujeira. Biscoitos molhados podem ser colocados na categoria de coisas nojentas. Ninguém aceitaria biscoitos molhados se pudesse escolher biscoitos frescos. Ninguém a não ser uma pessoa que acreditasse que não poderia escolher. Marian passara tanto tempo se escondendo, fingindo e mentindo que já não conseguia diferenciar entre o que precisava esconder dos outros e o que precisava esconder de si mesma. Ela já não conseguia ignorar o que essas mentiras a induziam a acreditar: que ela não merecia apreciar e comer com a graça e a dignidade que um ser humano merece.

Quando morei na Califórnia, vivi com um homem que eu amava e que me amava. Ainda assim, passava um bocado de tempo imaginando como, onde e quando poderia comer sem que ele soubesse. Havia algo de emocionante e desafiador no fato de sumir com a comida. Havia também algo degradante, que me fazia sentir como se estivesse ficando louca. Quando ele ia ao banheiro, eu enfiava um punhado de granola na boca. Se ele saísse de casa por uma ou duas horas, eu via nisso a "minha chance" de comer. Nessas horas, comer era uma coisa frenética, apavorante e nada saborosa. Era um jogo complicado, em que eu ficava muito envolvida; era também um jogo que nos distanciava, porque boa parte da minha vida emocional se desenvolvia em segredo. Inconscientemente, eu estava entregando a ele a parte de mim que julgava meus hábitos alimentares e o tamanho do meu corpo, que fazia regras sobre o que eu devia e o que eu não devia comer. Quando eu

me rebelava, escondendo comida e mentindo para ele, estava de fato me rebelando e mentindo para mim mesma. A única comida pela qual eu me responsabilizava era aquela que eu comia na frente dos outros. Quando engordava, ficava surpresa. Havia mentido para nós dois.

Quando você mente, esconde, finge para outras pessoas, você mente, esconde e finge para si mesma. Quando diz a você mesma que não merece comer na frente dos outros, está dizendo que não merece ser vista e conhecida inteiramente. Coloca partes de si mesma embaixo do tapete, as partes mais vulneráveis, mais frágeis e humanas, as partes que fazem a ponte, que ligam você às outras pessoas. Você se afasta daquilo que mais deseja e precisa: empatia, intimidade, relacionamento. Você se afasta da possibilidade de receber uma acolhida calorosa. Exceto a de um biscoito empapado.

Para muitas pessoas, comer se tornou sinônimo de roubar. Alguns meses atrás eu estava sentada a uma mesa, comendo meu almoço. Havia outras pessoas ao redor, e percebi que estava com a sensação de que precisava comer depressa, ainda me sentia como se, comendo, estivesse fazendo algo errado.

Quando eu tinha 6 ou 7 anos, roubei um disquinho do Bambi da drogaria que ficava perto de casa. Infelizmente, minhas habilidades criminosas não eram muito boas: escondi o disco embaixo da blusa e as pontas ficaram aparecendo no decote. Para piorar as coisas, eu estava com uma amiga da minha mãe e, como soube depois, ela percebeu o que estava acontecendo. Após o jantar, minha mãe me fez sentar para conversar; franzindo a sobrancelha, ela me disse que sabia que eu roubara o disco e que eu teria que voltar à drogaria, devolver e pedir desculpas ao velho Harold, o farmacêutico, que já fora avisado. Para mim, aquilo era uma grande humilhação. Pedir desculpas? Ao Harold? Admitir que eu roubara o Bambi? Ela devia estar de brincadeira.

No dia seguinte, minha mãe me levou até a loja e ficou esperando no carro enquanto eu entrava, colocava o disco de volta no lugar, andava até o balcão e dizia: "Minha mãe disse que eu preciso pedir desculpas porque roubei seu disco. Sinto muito. Obrigada.

Tchau". Saí correndo, satisfeita por ter acabado com aquilo. Na minha cabeça de criança, parecia que o pior não era ter feito algo moralmente errado (Eu gostava do Bambi. Tinha pena dele — sua mãe havia morrido.), mas o fato de ter sido descoberta.

Às vezes, quando estou comendo, é como se a capa do disco estivesse aparecendo por baixo da blusa; como se alguém fosse perceber e me dizer que estou fazendo algo errado e que preciso pedir desculpas. Às vezes, quando estou comendo, fico preocupada, achando que alguém vai me pegar. Não sei por que é errado, só que é, e por querer evitar a humilhação de ter que pedir desculpas ao velho Harold, acho melhor esconder ou mentir, dessa vez com mais habilidade (isto é, tendo certas áreas do meu carro, do meu apartamento ou da minha bolsa onde esconder comida que eu possa pegar rapidamente; aprendendo a andar e colocar comida na boca ao mesmo tempo; desenvolvendo um método para chupar em vez de mastigar, para poder ficar perto das pessoas e comer sem que elas percebam).

Os jogos e rituais elaborados que desenvolvemos para nos impedir de descobrir a verdade a respeito de nós mesmos... como se a verdade fosse muito horrível. A verdade a respeito de nossas necessidades ou de nossos medos ou de nossa dor.

Uma tarde, eu estava chorando e falando com meu amigo Lew a respeito de algo que eu fizera e que achava terrível. Ele disse: "Sabe que as coisas que você odeia são as coisas que acho mais interessantes em você, são coisas que te levam a pensar e ir mais fundo. O que você fica tentando esconder é justamente o que acabará lhe dando asas para voar..."

As verdades que nunca são reveladas quando as escondemos e fingimos e as substituímos pela comida.

Pegue um pedaço de papel e:

- Comece escrevendo. *Se _____ soubesse o que eu comi ou queria comer...* Depois complete a frase com o nome das pessoas e com o máximo de coisas realmente verdadeiras. O que aconteceria se a sua amiga Betty ou se o seu namorado ou a

sua mãe soubessem quanto você comeu e queria comer? Ficariam com medo de comer com você? Pensariam que você é menos atraente do que pensam agora? Eles ainda a amariam?

- Comece escrevendo Eu escondo comida porque _____ ... Por quê? O que aconteceria se não escondesse? Conseguiria comer tudo o que quer? Despertaria nas pessoas um sentimento de repulsa por comer tanto? Elas lhe diriam para parar de comer se você não escondesse?

Também aqui, dedique alguns minutos (não alguns segundos) para completar a lista. Escreva as respostas que lhe vierem à cabeça. Não pense demais. Não se censure. Continue escrevendo até não surgirem mais respostas.

Quando feitas rapidamente e de forma honesta, as listas podem ser extremamente úteis para desvelar motivações, decisões, pressupostos e julgamentos nos quais suas ações e crenças estão fundamentadas. O valor dessas listas está no fato de que, reveladas essas motivações, você não estará mais agindo de acordo com decisões que fez antes de saber o que sabe agora. Você poderá dar a si mesma a chance de escolher se ainda acredita em determinado pressuposto e, se não, o que quer fazer a respeito.

Por exemplo, se ao completar a primeira lista escrevesse: "Se Sara realmente soubesse o que eu comi, *olharia para mim com mais atenção e perceberia porque sou tão gorda*", minha resposta imediata seria que sou gorda e que escondo isso de Sara com minhas roupas, minha postura e comendo pouco. O pressuposto não verbalizado é que se ela soubesse quanto eu como, perceberia que sou gorda, e que se ela reparasse na minha gordura, não me amaria da maneira como me ama agora. Quando percebo que essas respostas me influenciam e contribuem para que eu me sinta desconfortável e dissimulada perto de Sara e da comida, posso me perguntar se isso é realmente verdadeiro: primeiro, sou gorda? Segundo, realmente acredito que posso esconder meu corpo de uma de minhas amigas

mais próximas, comendo como um passarinho quando estou com ela? E, por fim, que diferença faria em meus sentimentos em relação a mim mesma, e nos de Sara em relação a mim, se ela soubesse quanto eu comi ou queria comer?

Recentemente, uma amiga me mandou uma foto que tirou quando eu estava com 20 quilos a mais do que peso agora. Mostrei para Sara. Ela perguntou; "Quem é essa?". Eu perguntei se ela estava falando sério. Ela insistiu: "Claro, quem é?".

"Sou eu. Sara. Eu era assim quando você me conheceu. Essa sou eu, quando você me viu pela primeira vez e disse que eu era bonita."

"Meu Deus, Geneen, como você era diferente. Mas eu realmente achava que você era bonita."

E eu me lembrei de como, naquela época, odiava meu corpo e Sara me dizia que eu era bonita. Eu me lembrei de que acreditava nela.

Se Sara era tão tolerante com meu corpo a ponto de não se lembrar de seus diferentes estágios e se esses estágios não alteravam em nada seu amor, então o fato de eu esconder o que como não tem nada a ver com a realidade. Minha resposta imediata talvez refletisse uma velha crença ou um acontecimento do passado. Talvez eu tivesse tido uma amiga na infância que realmente me julgasse ou me provocasse por causa de meu peso, ou talvez eu prestasse tanta atenção no peso dos outros que era levada a acreditar que também estivessem me avaliando. Talvez estivesse tão habituada a esconder que encontrava desculpas para manter o hábito. Quaisquer que fossem as razões, elas não eram, como revelou minha lista, o que eu acreditava que fossem. E essa descoberta me deu a oportunidade de repensar minhas respostas imediatas e geralmente inconscientes; abriu uma fissura na pesada corrente de metal formada por meu sistema de crenças. É como se dissesse: "Espere um minuto. Você escondia comida porque achava que ela não te amaria se não fizesse isso. Mas ela te ama, e amava, e, a menos que surjam grandes alterações de personalidade, continuará amando. Você não precisa esconder. Ainda *quer* fazer isso?"

As listas (ou qualquer coisa que revele nossas motivações inconscientes) jogam uma luz sobre as forças que nos movem — forças que já foram relevantes, mas que, em geral, perderam a validade. Tomar consciência das verdades ultrapassadas nas quais baseamos verdades. Nos dá uma possibilidade de escolha; nos

permite governar nossas próprias vidas em vez de sermos governadas por elas.

Se você perceber que está sempre escondendo comida, que mente, finge, sente que não merece comida, é bem provável que exista uma razão lógica. Você *não* está louca, você *não* é anormal. Na medida que você se sente empenhada em continuar e tem medo de parar, está usando os mecanismos que cria para se proteger, para cuidar de si mesma. Não tente acabar com esse comportamento de vez — só ficará mais assustada e sentirá uma necessidade ainda maior de se proteger das coisas que teme. Vá devagar. Confie que está pensando no melhor para você mesma, que desenvolveu esse comportamento por um bom motivo e que antes de acabar com ele deve descobrir seu sentido. Digo às minhas clientes: não estamos aqui para não estarmos aqui. Se estiver fazendo algo sem sentido, procure bem: existe um sentido.

Comecei a esconder comida quando tinha 11 ou 12 anos. Escondia dois chocolates *Milky Way* no pijama e subia a escada correndo, passando pelo quarto de meus pais. No meu quarto, sentava diante do cesto de lixo, de costas para a porta; se minha mãe entrasse, podia cuspir o que tivesse na boca. Uma noite, depois de acabar com os dois chocolates, fiquei sentada no chão, soluçando. Estava chateada comigo mesma por comer tantas calorias. Queria ser magra. Meu peso era um problema na relação com minha mãe. Eu queria chamar sua atenção, por isso escondia comida. Eu sabia que a possibilidade de ser descoberta e os quilos a mais chamavam sua atenção. Também era uma forma de expressar minha raiva pelo que considerava uma injustiça: ter que ser magra para ser amada. Era minha maneira de dizer: "Não me importo com o que você pensa ou diz. Não me importo se você me ama ou não. Vou comer esses dois chocolates quer você goste ou não". O *Milky Way* era o chocolate favorito de minha mãe — não meu.

Quando eu vivia na Califórnia, criou-se uma dinâmica semelhante. Eu queria afirmar minha independência de Lee, mas não sabia como expressar essa independência. Não sabia que tipo de trabalho queria; não sabia o que fazer com meu tempo. Sentia-me perdida e confusa e precisava demais de sua atenção. Ele tinha

bastante consciência em relação ao meu corpo, porque eu estava sempre falando a respeito. Eu o afastava com as mentiras sobre comida, fingindo que não comia. Eu comia compulsivamente toda a granola e leite — seu café da manhã favorito.

Se me pego escondendo comida agora, presto atenção à pessoa de quem estou escondendo a comida e não ao fato de me sentir obcecada por fazer uma coisa dessas depois de todos esses anos. Sei por experiência própria que esconder comida é sinal de que não estou conseguindo alguma coisa (amor, cuidado, atenção) que quero ou de que preciso. Às vezes, isso indica que me sinto rejeitada; esconder comida é a minha maneira de dizer: "se não posso ser eu mesma na sua frente, serei eu mesma por trás".

Quando era criança, eu não conhecia as palavras, não sabia que podia dizer "estou com raiva" ou "preciso de sua atenção, mamãe". E talvez não pudesse. Talvez sentisse que minha mãe estava atravessando uma fase especialmente delicada na vida (e estava) e sentisse que se expressasse minha raiva, ela poderia não responder com compreensão ou tolerância. Eu não podia afastar minha mãe; não teria outra. Eu precisava dela não apenas emocionalmente, mas também para sobreviver fisicamente, para ter comida, roupas, abrigo. Considerando meu entendimento da situação, fiz o que podia fazer: engoli meus sentimentos com as barras de *Milky Way*.

Quando era criança, eu não tinha escolha; tinha apenas uma mãe. Mas, como mulher, posso escolher meus amigos e as pessoas com quem tenho intimidade, as pessoas das quais dependo para encontrar alguma tolerância e compreensão. Não existe alguém em minha vida que seja tão frágil ou intolerante que não consiga lidar com minha raiva ou minha necessidade de atenção. Já é bem difícil dizer "preciso de você" ou "estou com raiva"; não quero amigos que joguem isso na minha cara. Posso escolher me cercar de pessoas que me aceitam, que me ouvem, que me dão valor. E é isso o que faço.

Quando você se vê fazendo algo que não parece ter sentido, imagine que faz. Depois pergunte a si mesma o que é que você está tentando fazer ou dizer com suas ações. Como as coisas que você está fazendo a ajudam? O que significam?

Embora possa parecer inadequado continuar a esconder comida ou comer no carro, você precisa descobrir o que está tentando expressar através dessa atitude antes de poder mudá-la. Em geral, esse comportamento é acionado por uma situação ou sentimento que lembra uma dor antiga, e em uma fração de segundo você reage da mesma maneira, aquela maneira que já ajudou antes, mas que agora pode não ser tão útil quanto outras ações mais diretas. Como usar sua boca para falar em vez de comer.

2ª regra: coma quando estiver sentada

As coisas que como quando estou em pé geralmente são aquelas que não comeria sentada, que só matam a vontade de beliscar. Se como um pedaço de bolo de chocolate quando estou em pé, posso engolir o bolo, comer correndo, esquecer que comi. Sentar significa decidir comer. Se como quando estou em pé, como sem decidir que vou comer. Como tão depressa que nem percebo o que estou fazendo. O resultado, porém, é que não me sinto satisfeita.

O ato de sentar significa que você reconhece que está comendo e que decidiu dar a si mesma permissão para isso. Quando você se dá permissão, pode ir devagar, sentir o sabor da comida, decidir quanto mais quer comer. Quando você come e tenta fazer isso sem chamar sua própria atenção, parece uma corrida, um desafio. Quanto posso enfiar na boca antes que minha atenção me pare? A resposta é: muita coisa.

Que tipo de comida você ingere quando está em pé?

Existe alguma situação ou emoção específica que a levem a comer quando está em pé?

Você gosta de comer em pé?

Na próxima semana, toda vez que perceber que está comendo em pé:

- Sente-se. Onde quer que esteja. Se estiver na frente da geladeira, sente-se com a porta aberta. Se estiver diante da pia ou na frente da TV, sente-se. Se estiver no escritório, sente-se em uma cadeira. Sente-se e então repare se há alguma mudança na maneira como percebe o que está fazendo. Repare se há alguma mudança na vontade de comer rapidamente ou antes de perceber o que está fazendo,

- Anote, Responda às seguintes perguntas: O que estava acontecendo antes de eu começar a comer? Por que é tão bom comer de pé?

Comer direto do fogão enquanto prepara a comida é outra maneira de comer sem comer de verdade. "Preciso experimentar antes de servir... e se a comida estiver muito salgada?" Até certo ponto, o motivo é válido. Mas é também uma maneira de comer e criar uma insatisfação física e emocional. Quando come diante do fogão, você não está reconhecendo seu direito de sentar-se à mesa. Quando chegar a hora do jantar, você estará cheia, e comerá mais e ficará ainda mais cheia e desconfortável; ou não vai comer e acabará se sentindo como se tivesse perdido algo especial.

Em vez disso você pode:

1. Pedir para alguém experimentar.
2. Limitar-se a algumas pitadas.

De qualquer maneira, preste atenção em como se sente ao comer em pé, diante do fogão. Repare se gosta mais do que quando se senta para fazer a refeição. Repare se faz isso porque assim come mais. O fato de comer em pé diante do fogão expressa algum tipo de crença? Sua mãe comia diante do fogão ou ela se sentava e comia com a família? Você está fazendo o que acha que deveria fazer, o que sempre fez ou o que quer fazer?

3ª regra: coma sem distrações - rádio, TV, jornais, livros, música alta.

Quando falo dessa orientação para um grupo, vejo os olhares e as expressões de espanto, a testa franzida. Silêncio. E então: "Não posso fazer isso"; "Isso é absurdo"; "Se não puder ler os quadrinhos do jornal, não vou conseguir apreciar a comida"; "As crônicas ajudam minha digestão"; "Devia ter ouvido meu marido. Ele me disse para não vir"; "Tom Selleck faz com que eu coma menos".

Sim. Investimos muito em distrações quando comemos. É difícil comer quando estamos comendo. (É muito difícil fazer qualquer coisa sem se distrair.) E gostamos de comer. Mas em que medida gostamos realmente, se estamos sempre nos concentrando em outra coisa enquanto comemos?

Se a distração reflete uma crença subjacente de que você está sendo indulgente ou gananciosa ao se permitir um tempo para comer sem estar trabalhando ou lendo, então é provável que esteja comendo de maneira compulsiva e frequente; comendo compulsivamente para compensar alguma coisa ou se rebelar contra o fato de não se dar o direito de comer nada.

Comer e ler, comer e assistir TV, comer e voltar sua atenção para qualquer outra coisa que não seja a comida são indicadores menos evidentes do que o ato de esconder comida, mas ainda representam maneiras de fingir, de ingerir comida sem assumir a responsabilidade. Você pode comer demais nessas circunstâncias porque não está sentindo o sabor da comida ou não está concentrada nas sensações sutis da satisfação. Você pode comer e permanecer inconsciente. O que não é um problema — de verdade — se é isso o que você deseja. Em determinados momentos, decido conscientemente manter-me inconsciente. Sinto-me cansada de estar sempre atenta e assumir a responsabilidade por minhas ações... Preciso de uma folga. E é o que faço. Fico em pé diante da pia e como um *pretzel*. Leio um livro enquanto como espaguete. Mas o meu coração não dispara nessas ocasiões. Não sinto que estou fazendo algo errado e que se alguém entrasse de repente eu teria que esconder a comida.

Se você estiver inflexível quanto a deixar de ler ou de ver TV ou trabalhar enquanto come, preste atenção. Repare na veemência do que está sentindo. Dê espaço para essa veemência, não tente afastá-la. Em vez disso, quando fizer uma refeição distraidamente, perceba quanto sente a comida, quanto está sintonizada com seu corpo e o que lhe parece mais agradável durante a refeição.

Em uma das refeições — apenas uma — decida que não vão assistir TV ou ler ou trabalhar. Veja o que acontece.

Se sentir algum tipo de desconforto, pergunte-se por quê. Por que sente que não merece dedicar toda a sua atenção à comida? Você está pensando no tempo que está perdendo e em todas as coisas que poderia estar fazendo?

Se a resposta a essas perguntas é sim, faça uma refeição sem distrações por dia, durante 4 ou 5 dias. Fica mais fácil? Se a resposta for positiva, experimente fazer duas refeições sem distrações por dia. Se não ficar mais fácil, tente por mais alguns dias. Se a refeição for muito longa, experimente concentrar sua atenção na comida com um lanche. Preste muita atenção nas sensações, mas sem julgá-las. Apenas observe.

É difícil porque é um hábito ou ritual, e é difícil acabar com hábitos e rituais?

É difícil porque você está emulando um membro da família ou uma amiga querida e fazendo algo que eles fazem, pois isso faz com que você se sinta mais próxima deles?

Pergunte a si mesma se dá certo comer com distrações. Seja honesta.

4ª regra: quando comer, faça-o no ambiente mais acolhedor que puder criar

Quando recebe alguém para jantar, você provavelmente se dá ao trabalho de arrumar a mesa, acender velas, usar toalha e louças bonitas. Você quer que tudo corra bem. Seu convidado é especial.

Você também é.

Dedique a você o tempo que dedicaria a outra pessoa. Uma pessoa de quem você realmente goste.

Parece interessante, mas não é fácil. Quando você mora sozinha, geralmente acha que é "muito trabalho para uma pessoa" e, se não mora, "dá muito trabalho, ponto".

O estabelecimento de novos padrões requer esforço e persistência. É muito mais fácil cair nos velhos hábitos do que dedicar tempo para criar novos. No entanto, uma vez estabelecidos, estão estabelecidos. Então substituem os antigos hábitos e tornam-se tão constantes quanto estes.

Você é uma pessoa especial. E toda a experiência que envolve uma refeição muda quando você envia a si mesma a mensagem de que merece esse tipo de atenção. Você se senta para comer como uma pessoa que não está fazendo nada errado por estar comendo. Você está sentada como uma pessoa que tem permissão e que pode comer.

5ª regra: quando comer, evite conversas que mexam com suas emoções

Quando estou irritada ou triste, meu estômago se contrai e minha garganta fica apertada.

Quando estou feliz ou animada, meu coração acelera e meu estômago se contrai.

Estou com 33 anos. Passei dezessete anos comendo quando estava feliz, comendo quando estava triste, comendo quando estava animada. Durante dezessete anos reagi comendo a todas as emoções que sentia. Só cinco anos atrás percebi que comer quando estava tomada por uma emoção era como colocar mais água em um copo cheio. Não cabia mais nada.

Quando sua mente e seu corpo estão envolvidos em algum tipo de reação, comer não é a coisa mais adequada a se fazer. A comida não pode ser usada nessa hora. A digestão desacelera enquanto outros mecanismos fisiológicos entram em ação: o coração

bate mais depressa; há uma descarga de adrenalina; sua força aumenta. Seu corpo está se protegendo, preparando-se para o que virá em seguida.

Quando você se envolve em uma conversa tensa, que mexe com suas emoções, enquanto come, você ingere os sentimentos junto com a comida. Você engole a ansiedade, os nervos tensos, os sentimentos confusos e fica com um corpo ansioso, tenso, confuso e, além disso, cheio. O sorvete não desfaz o nó na garganta.

Se marcar um almoço com um amigo ou colega de serviço, procure evitar conversas emocionalmente carregadas até acabar de comer. Ou combine um café ou um passeio. Ou marque um encontro e não faça nada além de conversar. É o suficiente.

Para muitas pessoas, essa é uma regra misteriosa. "O que você *quer dizer* com essa história de que comemos nossos sentimentos?" A ideia de cortar almoços ou jantares com namorados, amigas ou colegas para falar de Trabalho ou para resolver um assunto ou para falar de um novo projeto parece desnecessária.

Mas, sempre que possível, coma quando você deve comer, trabalhe quando deve trabalhar e fique triste quando estiver triste. E veja o que acontece.

Não se force a fazer algo ou a se julgar pelo que já fez. Veja o que funciona em relação à ideia principal: comer sem urgência, sem pressa, sem culpa.

No fim, deve descobrir o que funciona com você. Não veja essas regras como leis ou a verdade. Questione-as — experimente e veja se a ajudam a sentir-se melhor em relação a si mesma. Se não, faça outra coisa. A ideia é melhorar sua qualidade de vida, e não fazer você se sentir péssima por estar falhando em mais um programa para perder peso.

Capítulo 4

Sabendo quando parar de comer: Já chega

Se um é bom, mais é melhor.

Minha mãe

Duas vezes por ano, visitávamos meus avós no Texas. Passávamos semanas sonhando com a comida de minha avó, sabendo que ao chegar lá teríamos uma mesa cheia de crepes, brioches, *borshtch*, *schnecken* e bolo. Cada um de nós tinha seu próprio sistema para comer tudo isso: minha mãe se concentrava no *borshtch* e nos crepes; meu irmão enchia o prato com um pouco de tudo; eu pegava uma coisa de cada vez, guardando o melhor para o fim. Quando estávamos tão cheios que precisávamos afastar a cadeira da mesa, minha avó dizia: "Comam mais um pouquinho. Aí sim ficarão satisfeitos". Ela dizia isso sempre, depois de cada refeição. E até hoje não consigo entender o que ela queria dizer,

Mais um pouquinho? Mais uma mordida? Uma fatia? Uma colherada?

O que seria ficar satisfeito? Eu ia da fome ao estômago cheio e dali até sentir náuseas.

Como saber parar quando se está satisfeito?

Ouçõ essa pergunta em todos os workshops. O primeiro passo é permitir-se comer ao sentir fome. O próximo passo é aprender do

que é que você está com fome, e comer. Depois disso, é preciso aprender quando já chega, quando se está saciada. E embora a fome possa ser insistente, impossível de ignorar, a sensação de saciedade pode ser sutil e passar despercebida.

Minha amiga Janice arrumou um namorado depois de ficar três anos sozinha. Alguns dias atrás, ela me disse: "Não sei como parar. Fazia tanto tempo que, mesmo depois de horas transando com meu namorado, mesmo exausta e querendo fechar os olhos e dormir, ainda quero continuar transando",

Mesmo depois de conquistar intimidade física com o namorado, ela ainda sofre pelos anos em que isso não existia. Parte dela ainda chora por ter que dormir sozinha; ela ainda não se atualizou consigo mesma. Está vivendo no passado e no futuro; sofrendo pelo que não tinha e tentando se preparar para algo que ela pode não ter mais à frente.

A privação e a insaciabilidade andam de mãos dadas. Quando você sente que não pode ter algo, e come mesmo assim, não quer abrir mão do que pode ser sua única chance de comer. Quando sente que não pode ter algo, você quer o máximo que puder conseguir. A satisfação é irrelevante. Nesses casos, só quando ficar fisicamente incapaz de engolir alguma coisa é que conseguirá dizer que já chega.

Quando parar de comer depende do *porquê* você está comendo e como quer se sentir depois que acabar.

Depois das primeiras semanas em um workshop, ou depois de trabalhar consigo mesma seus padrões de alimentação, é fácil reconhecer a fome. Ela provoca rancos no estômago. Quando é demais, deixa as pessoas irritadiças, inquietas. E nesse ponto que as participantes dos workshops começam a dizer: "Agora estou comendo quando sinto fome, mas quando começo não consigo parar até acabar com a comida e me sentir cheia. E agora?".

Ao se perguntar "e agora?":

Certifique-se de que está com fome antes de começar a comer. Se não estiver, não terá um gatilho físico para lhe dizer quando parar de comer, porque não teve o gatilho físico que lhe disse para começar.

Se comer quando não estiver com fome, a probabilidade é que você sempre coma demais. Seu corpo estará recebendo algo que não pediu e de que não precisa. É como tentar cochilar quando você não está cansada e com sono. Não funciona.

Não há nada de errado em comer quando você não está com fome. Às vezes, depois de um dia duro, você entra em casa e não quer mais nada — nem um abraço ou um beijo, ou uma carta ou telefonema de um amigo — além de comida. Não significa que você esteja sendo uma má pessoa, está apenas usando a comida para acalmar fomes não físicas. Seja o mais específica que puder sobre o que quer comer e então, como digo às minhas clientes, sente-se e coma. Mas não espere que seu corpo lhe diga para parar, antes de você se sentir cheia. Ele não lhe disse para comer e não é por esse motivo que você está comendo. Esqueça as regras. Permita-se comer para sentir o calor ou a textura ou a atividade em si, e quando o que quer que precisava de comida dentro de você tiver comido o suficiente, você vai parar. Isso pode acontecer depois de algumas mordidas ou continuar até você não conseguir fechar a calça. Amanhã, Scarlett, é outro dia.

A satisfação depende de seu estado de espírito, de suas necessidades emocionais, de seu bem-estar fisiológico. O que a satisfaz em um dia pode não ser suficiente no dia seguinte. Na maioria das vezes, gosto de começar a comer quando sinto fome e gosto de parar quando ainda tenho espaço para mais comida. Gosto da sensação de leveza, a sensação de não estar com fome, mas não estar cheia.

Não faz muito tempo que me envolvi em um acidente de carro. Na batida, o lado do motorista do meu carro foi amassado por outro que vinha a 90 km/h. Saí sem um arranhão, mas muito abalada e com uma forte noção da fragilidade humana. Logo após o acidente, senti necessidade de ser tocada. Queria sentir alguma coisa viva, uma respiração, uma batida de coração, um corpo quente. Vivendo sozinha e incapaz de conseguir esse tipo de intimidade física, peguei no sono chorando. No dia seguinte, percebi que ao sentir fome queria refeições fartas, quentes e encorpadas, arroz e legumes, batatas assadas, lasanha e pão, ovos e torradas. Queria me sentir cheia. Queria me sentir aquecida. Queria sentir a solidez e a força de meu corpo.

Estava tão feliz por estar viva, que sai em busca da outra coisa tão boa quanto ter uma pessoa ao meu lado: comida. Assim, passei a fazer três grandes refeições por dia, em vez das duas que fazia normalmente; imaginei que meu corpo estivesse se adaptando ao acidente e soubesse do que precisava. No fundo, eu ouvia aquela voz agora familiar: "Ai, meu Deus. Não dá para acreditar que você está comendo tanto. Você vai virar um balão se continuar assim. Que tal comer uma cenoura no jantar?".

É possível que se tivesse sido tocada, abraçada e apoiada naquele momento eu não sentisse tanta vontade de comer. Mas duvido. Eu ainda teria que lidar com a sensação de fragilidade, o medo terrível de que meu corpo pudesse desmoronar a qualquer momento. Eu ainda iria querer me sentir cheia, quente e sólida. Mesmo que estivesse me voltando para a comida *apenas* porque não podia me voltar para uma pessoa, já era bom o bastante. A questão crucial da vida não é ser magra a qualquer custo. Esperamos poder dar a nós mesmas o apoio, a sustentação e o aconchego de que precisamos, da maneira mais livre e amorosa possível. Quando a fonte é a comida, podemos nos permitir comer. *Conscientemente*. Porque, sem consciência, estaremos de volta ao começo: comendo por causa da tristeza ou da solidão ou do medo; comendo porque estamos felizes, ou animadas ou alegres, comendo porque nada tem um gosto tão bom quanto o da comida. Comendo sem pensar, sem refletir, comendo porque não há nada melhor a fazer.

Às vezes nossa necessidade predominante talvez seja sentir certa leveza, não só porque gostamos da nossa aparência, mas porque essa leveza combina com a maneira como estamos vivendo nossa vida. Podemos estar nos mexendo, dançando, viajando; pode ser a época do ano em que nos sentimos com mais energia e criatividade, e as refeições mais pesadas sugam nossa energia, nos puxam para baixo. Então, podemos comer de maneira mais adequada. Mas as *necessidades mudam* de um dia para o outro, de uma estação para a outra e, com elas, o que nos satisfaz também muda.

Quando você vive uma vida baseada na necessidade inflexível, imposta externamente, de ser magra, é impossível desenvolver a confiança na sua capacidade de comer o que a satisfaz, porque você

acredita que ser magra irá satisfazê-la. Ser magra quando você não é magra é apenas uma ideia, e ideias não lhe dão aconchego. Quando você é magra e precisa de colo, você é magra e precisa de colo. O fato de ser magra não afasta a percepção de que você quase morreu em uma batida de carro. O fato de ser magra não lhe dá esse colo.

Esquecemos que nossas vidas são formadas por contínuos desdobramentos que teoricamente deveriam nos aproximar cada vez mais do equilíbrio e da clareza. Esquecemos, ao acreditar que o fato de sermos magras nos trará satisfação, que a questão não é magreza, mas satisfação. E se nosso pensamento, influenciado pela publicidade, pela mídia e por expectativas culturais, foi invertido e, na verdade, não sabemos o que poderá nos satisfazer? E se começarmos com a consciência de que o que queremos é satisfação, e se tentarmos descobrir o que pode nos aproximar dessa satisfação, em vez de pensar que já sabemos e trabalharmos no sentido contrário?

A satisfação é tanto psicológica quanto física. A mente e o corpo estão tão intimamente ligados que a maneira como você se sente emocionalmente — os altos e baixos, as pequenas alegrias e tristezas do dia a dia — afeta sua condição física. O modo como você se sente irá determinar o que e quanto você come; em contrapartida, o que e quanto você come irá influenciar a maneira como você se sente.

Quando for comer, pergunte a si mesma se está com fome. Seja honesta consigo mesma. (Se a resposta for não, não significa que você não pode comer.) Depois, pergunte a si mesma o que faria, nesse momento, caso pudesse escolher. Seria parar de trabalhar e folgar no resto do dia ou da noite? Seria caminhar, tomar um banho, dar um beijo? Comprar uma roupa nova? Arrumar um namorado, comprar uma casa, um carro? Se for qualquer outra coisa que não esteja relacionada à comida, você provavelmente vai comer até ficar muito cheia, porque está se acomodando, e a acomodação não leva à satisfação. Pode não ser possível ter uma casa nova ou um carro ou namorado, mas é possível não aumentar a insatisfação. Quando você quer um carro novo e admite isso para si mesma, um sorvete não irá satisfazê-la.

Se, depois de perguntar a si mesma o que realmente quer — quando não estiver com fome, mas prestes a comer alguma coisa —,

a resposta for comida, pergunte de novo. Brinque consigo mesma. Diga: "Tem certeza de que quer comida?". Se, depois de algumas vezes, a resposta for sempre a mesma: "Sim, quero comida e quero agora". Dê a si mesma um pouco de comida. Mas com o coração aberto e não com a sensação de que está fazendo algo errado. Porque assim que não tiver mais permissão, vai querer mais. E então será impossível ter clareza sobre o que é que você está tentando satisfazer: a criança rebelde dentro de você que se sente enganada e quer fazer o contrário do que lhe mandam ou o vazio, a tristeza, ou a raiva, a solidão da pessoa adulta que quer tomar conta de si mesma comendo.

Coma e acabe logo com isso. Todo mundo come emocionalmente. Todo mundo come alguma coisa que está à mão e tem um gosto bom, sem saber o que mais pode fazer ou como lidar com seus sentimentos. A diferença entre essas pessoas e você é que, depois, elas não se castigam durante horas ou dias. Elas comem e vão em frente. Você também pode fazer isso.

Preste atenção como é o "já chega" para você durante algumas semanas. Cada vez que comer, avalie a si mesma em uma escala de fome de 1 a 10. E quando terminar de comer, avalie-se novamente. Cinco é confortável, abaixo de 5 é uma sensação cada vez maior de vazio e acima de 5 é uma sensação cada vez maior de estar cheia. Observe como se sente em relação a si mesma quando parar em 6 ou acima.

Você gosta da sensação de estar cheia?

Isso lhe dá uma impressão de solidez ou de segurança?

Em um dia — e somente em uma refeição — em que você não esteja se sentindo especialmente carente ou triste, tente comer até chegar a 4 na escala. Como se sente em relação a isso? Dê a si mesma algumas horas para descobrir como essa leveza afeta o resto de seus pensamentos, sentimentos, interações.

Comece algum tipo de movimento — andar, dançar, subir escadas — e perceba como essa sensação de leveza afeta seu corpo. Faça esse mesmo movimento quando comer até 6 na escala, ou acima. Perceba a diferença. Qual é a mais confortável? Tente fazer isso uma segunda vez, em outra refeição. Preste atenção às suas reações.

Todas as vezes que decidir parar quando poderia continuar, estará agindo movida pelo desejo de cuidar de si mesma, estará agindo sem compulsão. Estará se libertando.

Ouç a voz silenciosa que diz "Já chega". A diferença entre a fome e a satisfação pode ser, e frequentemente é, uma mordida ou talvez duas. Se você estiver tranquila, sem a atenção voltada para outra coisa, poderá ouvir a transição corporal para a satisfação. Quando tiver comido o suficiente, é como se uma porta se fechasse, um trinco estalasse. Seu corpo diz: "Já chega. Pode continuar comendo, se quiser, mas por mim pode parar". Essa voz é baixa e pode facilmente passar despercebida, especialmente se você não estiver acostumada a ouvir ou quando a comida está tão boa que não quer ouvir.

Nos workshops, as pessoas costumam dizer: "Não tenho essa voz. Ela simplesmente não existe". Não acredito nisso. Acho que leva tempo e que é preciso adquirir confiança na sabedoria básica de seu corpo para permitir que essa voz se expresse. Muitas teorias negam sua validade; entre as mais conhecidas estão as que dizem: seu cérebro demora 20 minutos para registrar a quantidade de comida ingerida, e só então sinaliza que você já comeu o bastante; seu estômago dilatou depois de anos comendo demais e não é capaz de se autorregular. Mas, no fim, tudo sempre depende daquilo em que você acredita. A crença em qualquer uma dessas duas teorias não nos permite ter muito controle. Elas nos tornam impotentes no momento em que estamos comendo. Como vamos saber se já comemos o bastante, se nosso estômago está tão dilatado que não reconhece os sinais de saciedade?

Quando estiver no meio de uma refeição tão boa que você só consegue pensar que a comida é gostosa demais e não quer parar, não pare. Coma tudo o que quiser. E depois? Como você se sente? Sente-se satisfeita, grosseira, culpada, irritada consigo mesma? Se a comida não tivesse nada a ver com sua aparência e você pudesse comer assim, tendo exatamente o tipo de corpo que deseja, você

continuará a comer essa quantidade de comida? Você se sente confortável? Sente-se bem em seu corpo?

Quando estiver no meio de uma refeição tão boa que você só consegue pensar que a comida é boa demais e não quer parar... pare. O movimento da mão até a boca é fascinante — é como se o mundo parasse enquanto você está comendo, e é exatamente por isso, por mais interessante que possa ser essa noção, que o melhor é fazer uma pausa no meio da refeição: para lembrar a si mesma de que o prato ou o balcão da cozinha ou a geladeira não são o centro da terra e que se você parar de comer encontrará outros lugares para ir, outras coisas para fazer.

Quando estiver comendo e ficar presa no movimento da mão até a boca, conscientize-se de que está inconsciente. É o que basta. Não é pouca coisa, claro, mas não é nada tão complicado nem algo esotérico. Você pode quebrar o encanto tomando consciência de seu corpo e de outros objetos do ambiente. Respire profundamente. Tire os olhos da comida. Concentre-se em alguma coisa, qualquer coisa.

Se estiver com outras pessoas, abaixe o garfo ou a colher e preste atenção ao que acontece ao seu redor: a conversa, a atividade, a decoração. Então pergunte a si mesma como se sente: ainda está com fome, seu corpo (não sua mente) ainda quer mais comida? Se estivesse dirigindo nesse momento, sentiria necessidade de comer — ou faria isso porque a comida estava na sua frente? Se não sabe se está ou não satisfeita, dê mais duas ou três mordidas. Depois pare de novo. O que é que seu corpo está dizendo agora? Se não estiver cheia, nem com fome, mas não sabe se está satisfeita, pare de comer por 5 minutos. Diga a si mesma que pode continuar se quiser, mas que agora vai parar.

São muitos os fatores que contribuem para a atração que a comida exerce sobre nós e para nossa dificuldade em parar o movimento da mão até a boca. Entre eles estão:

- **"O clube do prato limpo."** Ele se manifesta com vários disfarces: "Limpe o prato e poderá comer sobremesa"; "Limpe o prato e poderá

assistir televisão". A mensagem é a seguinte: "Quando limpar o prato, você poderá fazer o que quiser". Ou, de forma inversa: "Se não limpar o prato, terá um castigo". Por baixo desse suborno infantil está a mensagem não verbalizada de que seu corpo não é fonte de informação confiável. A mensagem é que você não pode acreditar em seu corpo — no que ele gosta, não gosta, seus níveis de satisfação; outra pessoa sabe mais do que você se deve ou não e como comer.

Trinta anos depois, os membros do "clubes do prato limpo" ainda estão limpando seus pratos, comendo mais do que seus corpos precisam, sentindo-se críticos em relação ao próprio corpo e se perguntando por que é tão difícil sair da mesa quando ainda há comida no prato.

Por mais benigna que possa parecer, quando alguma coisa, incluindo a comida, é usada para subornar, ela adquire outros significados, quer dizer, já não é apenas comida. O simples pensamento e a ideia de afastá-la são significativos, tanto psicológica quanto fisicamente. A partir daí, a comida fica imbuída das consequências geradas pela contraposição entre a intuição e a submissão.

Se você cresceu sob a injunção do prato limpo e ainda tem dificuldade para deixar comida no prato, é porque provavelmente ainda age de acordo com as mensagens e os pressupostos não escritos que lhe foram transmitidos na infância. A fim de parar de limpar o prato, você precisa reconhecer quais são esses pressupostos. Passe algum tempo se lembrando das cenas familiares em que limpar o prato era um problema. Você se recorda de alguma sensação específica que sentia em relação a si mesma nessas ocasiões? Que tipo de suborno era feito? Você sentia que ao limpar o prato estava agradando alguém que queria agradecer, alguém de quem você precisava ter o amor? O que acontecia quando você não limpava o prato?

• **"As crianças indianas estão morrendo de fome, por isso coma seu jantar."** Eu pensava que meu bife se transportaria para a Índia se

eu não o comesse, por isso era melhor comer logo antes que ele criasse asas. Uma variação desse tema era: "Quando eu era criança (e vivia na pobreza), daria qualquer coisa para ter um prato desses... por isso agradeça e coma".

É verdade que a fome é um problema mundial, e que tentar aliviar esse problema é um esforço digno; também é verdade que alguns pais passaram fome na infância por causa da pobreza, e isso deve ter sido bem triste. Mas comer além do que é confortável ou desejável não irá minimizar qualquer um desses problemas. Jamais. Isso sequer irá aumentar sua empatia ou consciência política. Só fará você engordar.

Uma de minhas amigas prendeu uma tirinha na porta da geladeira: uma chinesa conversa com um menino que está sentado à mesa, diante de uma tigela de arroz. Ela está dizendo: "Coma seu arroz. Pense em todas as crianças americanas que não têm outra coisa para comer a não ser *junk food*".

• **Deixando comida no prato.** Há pouco tempo, tive um encontro com um homem que, durante o jantar, comeu uma salada enorme (com croûtons, queijo, feijão e macarrão), *baked potato* (com creme de leite, cebolinha, manteiga e bacon), uma grande tigela de sopa e um copo de cerveja; depois esticou o braço na direção da metade da salada que eu deixara no prato, da sopa que não tomei, e também do que sobrara de minha batata. Quando ele estava começando a comer a barata, perguntei a ele se ainda estava com fome. "Não", foi a resposta. "Existe algum motivo para você comer tudo desse jeito?", perguntei.

"Não suporto a ideia de desperdiçar comida", ele disse, olhando-me diretamente nos olhos. "Não suporto qualquer tipo de desperdício."

Eu poderia ter ignorado a primeira observação, sobre o desperdício de comida. Mas não a segunda, com aquela ponta de integridade e de correção política. A nossa conversa foi mais ou menos assim:

EU: Como você define desperdício?

ELE: Ah, você sabe, qualquer coisa desperdiçada e mal aproveitada. Qualquer coisa que ficou para trás, mas que poderia ter sido usada.

EU: Usada por quem?

ELE: Pela pessoa que a deixou para trás.

EU: Mesmo que, no caso de comida, essa pessoa já tenha comido o bastante?

ELE: O que é comer o bastante? Você não acha que isso é um pouco aleatório? Você come até acabar com o que está no seu prato. Assim não desperdiça comida.

EU: E se ainda houver comida na travessa? Você também come?

ELE: Não se estiver cheio.

EU: Desperdício é deixar o que está no prato, mas não o que está na travessa?

ELE: Sim.

EU: E *isso* não é aleatório, ou melhor, ridiculamente arbitrário? Quando é que você decide parar? E se você estiver em um restaurante e eles não conseguirem colocar toda a porção em seu prato? Você vai perguntar ao garçom se sobrou um pouco na cozinha. Pois, afinal de contas, se tiver sobrado, é você quem está desperdiçando.

ELE: Acho que você está exagerando. Estou falando em não desperdiçar aquilo que *posso controlar*.

EU: Essa é a questão: *nem sempre* você pode controlar o tamanho de suas porções ou a fome ou a sensação de saciedade que está sentindo em determinado momento. Mas pode controlar o que coloca em seu estômago e como se sente depois.

ELE: Sim, o que estou dizendo é que, quando posso controlar o que coloco em meu estômago, quero acabar com o que está no prato. E me sinto melhor quando faço isso.

EU: E u que estou dizendo é que, se estiver em um restaurante ou na casa de alguém, as porções podem não estar em sincronia com sua fome. Se comer toda a comida sempre, sem se

importar com seu estômago, isso é compulsão. Compulsão é quando você é levado a fazer algo que não tem ligação com a situação presente. Você abre mão da escolha. E renuncia à responsabilidade por seu peso, porque, quando você come mais do que seu corpo precisa, é como se estivesse desperdiçando, pois a comida se transforma em gordura. Gordura é excesso. E isso, segundo a sua definição, não é desperdício?

Ele se desculpou por ter tocado no assunto, suplicou para que eu parasse de falar e ele pudesse comer compulsivamente em paz e disse que jamais cometeria o erro de fazer comentários relacionados a comida durante o papo do jantar. "Papo... isso não é papo", eu disse, olhando-o duramente, e pensei "e a menos que pare de encher a boca para falar bobagens, não terá espaço para a *minha* batata."

Todo mundo tem sua própria definição do que é desperdício. Para mim, encher um corpo com comida sem que ele precise é a mesma coisa que jogar fora, isso é desperdício.

Depois que reconhecemos a subjetividade de nossas definições de desperdício e as condições que as motivaram, estaremos em posição de escolher como queremos agir. Para as pessoas que foram profundamente afetadas pela pobreza ou pela falta de alimento, isso pode levar algum tempo, e nem todo mundo quer ou sente necessidade de mudar seus hábitos. Se o não desperdício de alimento não for um obstáculo em suas vidas, não haverá ímpeto suficiente para trazer à superfície respostas profundamente arraigadas. Você precisa decidir por si mesma o que é suficientemente importante para que você dedique seu tempo.

Vamos supor que você tenha tomado consciência de suas crenças em relação ao que é desperdício. Você pensou nelas, escreveu e falou a respeito delas, e redefiniu-as. Então sai para jantar e se depara com uma refeição deliciosa. No meio da refeição, percebe que já comeu o bastante. Mas está tão bom. Você olha para o prato.

Pensa nas criancinhas que estão morrendo de fome na Índia, no crime que seria desperdiçar essa comida. Você bem que poderia comê-la. Então se lembra de que não está mais fazendo isso, que essa comida jamais chegará até a Índia. Mas ainda parece tão boa. E o sabor... você quer mais. Você chegou ao ponto crítico. Aqui estão algumas sugestões para resistir:

- **Afaste o prato.** Empurre-o para o lado. Peça ao garçom que o leve embora. Quando não estiver mais olhando para o prato, sua mente se concentrará em outra coisa. Se estiver em casa, afaste o prato ou coloque-o na pia da cozinha. Boa parte da alimentação emocional ocorre porque a comida está na sua frente e você mantém as mãos ocupadas. Se não estiver, você não pode pegar.

- **Se estiver no restaurante, peça que embrulhem para viagem.**

Leve a comida para casa. Se quiser, coma no dia seguinte. Se não, dê para o cachorro. Ou cozinhe alguma coisa e misture.

- **Se estiver em casa, embale e guarde a comida.** Faça o que quiser com ela no dia seguinte: coma, dê, use em outro prato.

- **Jogue a comida fora.** Sempre que levanto essa possibilidade em uma discussão há um burburinho de opiniões contrárias. Todo mundo tem seu próprio código de conduta moral e justificativas extremamente convincentes para sustentá-lo.

Sugiro que você tente jogar comida fora três vezes. As duas primeiras terão uma grande carga emocional, mas na terceira tentativa você talvez consiga perceber que, ao jogar a comida fora, terá a sensação de estar com o controle nas mãos em vez de ser controlada. Para despir a comida de seu glamour, não há nada mais degradante do que jogá-la no vaso sanitário ou amassá-la no lixo, com restos de pó de café.

• **Tome a resolução de deixar um pouco de comida no prato a cada refeição, por um período de alguns dias ou por uma semana.** Isso é fácil de decidir e fácil de ignorar na hora. Assuma um compromisso. Decida que quer saber como é sentir-se confortável com a ingestão de comida, sentir-se poderosa e com o controle de sua alimentação. Vá devagar. Assuma o compromisso por uma refeição, depois faça o mesmo na próxima. Nem sempre será fácil. Mas você conseguirá superar os momentos difíceis lembrando a si mesma que (1) poderá comer sempre que estiver com fome e que (2) está tomando conta de si mesma, embora, naquele momento, não pareça. Pergunte a si mesma como quer se sentir quando *terminar* de comer. Permita-se essa atitude carinhosa.

• **Cuidado com pensamentos do tipo: "Esta é a última ou a única chance de comer essa comida. Preciso comer enquanto posso".** Geralmente isso não é verdade. Você pode pedir a receita ou sair e encontrar algo parecido no dia seguinte, quando estiver com fome.

Mesmo que seja verdade, comer quando não estiver com fome não mudará esse fato. Pode muito bem ser sua única chance de comer determinada coisa (por exemplo, se você estiver em outro país ou viajando para algum lugar longe de casa), mas a verdade é que o sabor da comida passa a ser secundário quando você não está com fome e continua comendo. Talvez você esteja tentando alimentar a *sensação* de privação ou de falta, o medo de não conseguir ter o suficiente. Esse mesmo pânico leva à alimentação compulsiva. "Vou começar a fazer dieta amanhã; não vou mais poder comer isso, então é melhor comer tudo o que puder agora". A sensação de que nada é suficiente. Armazenar, guardar para aquele momento no futuro em que tudo de bom terá desaparecido e você ficará desamparada, sofrendo e faminta.

Você não pode armazenar sensações. Se comer tudo agora, ainda assim poderá acordar daqui a dois dias querendo comer de

novo. Tentamos superar a dor de querer e não ter provocando um mal-estar muito grande, para não ter que suportar a dor de querer novamente. Se essa for nossa última chance de tomar determinado sorvete e tomarmos um litro inteiro ou mais e sentirmos um mal-estar tão grande, não só por causa do sabor mas pela simples menção ao sorvete, talvez fiquemos sem tomá-lo por um ano.

Você não pode alimentar uma sensação com comida. O medo de nunca mais ter o suficiente não desaparece quando você come tudo o que tiver no prato, com medo de nunca mais ter novamente.

Você talvez não tenha. Mas certamente comerá de novo. E comerá coisas deliciosas, exóticas, extravagantes. Todos os países, as cidades e as famílias têm maravilhas culinárias. Nunca será sua última chance de comer alguma coisa boa.

Considero curiosa e comovente nossa tentativa de tentar fazer com que as coisas e as sensações boas durem para sempre. Tanto em termos pessoais como culturais, procuramos preservar a aparência jovem e negar a importância da velhice e da morte — como se houvesse alguma coisa que dure para sempre.

Quando comecei a sair com rapazes, gastava horas fantasiando sobre o encontro que teria no sábado. Passava dias pensando no que iria vestir, dizer, fazer naquela noite; sonhava com o modo como ele iria me beijar e como eu iria afastá-lo ou não. Ficava me imaginando casada com ele, tendo filhos, visitando outros países, viajando de avião ou andando em um elefante. Então chegava o sábado. E eu passava o dia inteiro me preparando: lavava os cabelos, passava a roupa, me vestia, me maquiava. Chegava a noite. Vinha o domingo. E acabava tudo. E eu não conseguia acreditar que havia acabado. Todos aqueles dias sonhando, planejando, fantasiando; todos aqueles dias esperando desesperadamente que o sábado chegasse logo, e eu nem me lembrava de que o domingo viria em seguida. E então chegava o domingo. E eu não sabia o que fazer com aquela decepção. Não era justo. Como podia passar tão depressa? Queria voltar no tempo. Porém, mais do que querer o sábado de volta, eu queria poder esperar por algo. Sem aquela expectativa a vida parecia vazia e sem sentido. Por isso, procurava outra pessoa ou evento em torno do qual pudesse fazer girar minha vida, depositar minhas esperanças. Vivi

esses anos esperando pelos sábados, esperando por um momento que não queria que chegasse, para que não terminasse.

A pior parte de se fazer uma refeição é que ela termina muito depressa. Você espera, planeja seu dia em torno desse momento, e então, ela termina. E você não quer que termine. Porque é o ponto alto, porque depois é preciso seguir em frente. E você talvez não queira fazer isso. Pode não ser tão gratificante quanto é a comida. Pode não ser nada gratificante.

Mas prolongar a refeição não impede que ela acabe. Cedo ou tarde você terá que levantar da mesa e fazer outra coisa. E você pode escolher se fará isso sentindo-se confortável e satisfeita ou péssima e estufada,

O lado bom é que você vai ter fome de novo. Terá a chance de sentir vontade de comer e realmente comer de novo. Ao se permitir terminar uma refeição, você abre caminho para que outra refeição comece, uma que pode ser ainda melhor do que a anterior.

Se a pior parte de uma refeição é que ela termina muito depressa, a melhor coisa é que, quanto mais depressa terminar, mais depressa chegará a próxima.

Preste atenção ao momento em que sua atenção vai do sabor da comida para a necessidade ou o desejo de comer tudo o que puder, enquanto puder. Essa mudança geralmente ocorre depois que comeu o bastante e antes que acabe com toda a comida. Perceba a mudança na qualidade da refeição, nas mensagens que envia a si mesma. Repare se ocorre uma alteração na sua autoimagem, indo da sensação de segurança e alegria por estar comendo tão bem para o medo de não ter o bastante.

Perceba qual é o papel da comida nesse desdobramento. Por exemplo, você ainda sente o sabor? Ainda está apreciando a comida?

Se lhe dissessem que pode comer de novo quando quiser, ainda estaria comendo?

Em que ponto está disposta a parar de comer e dizer: "Quero me sentir bem. Quero cuidar de mim mesma. Não quero me levantar dessa mesa sentindo-me estufada, péssima e incapaz de me concentrar".

Em cada refeição, você tem a chance de cuidar de si mesma ou de causar a si mesma grande desconforto. A escolha é sua.

Capítulo 5

Comendo

Compulsivamente:

quando nunca é

suficiente

Gostaria de pedir a ideia de cinco sobremesas, por favor.

Pedido de uma amiga para uma garçonete

Este capítulo diz o que fazer quando você

se encontrar afundada em comida, louca e querendo parar de comer mais do que tudo no mundo, mas sem conseguir parar. Também diz o que você pode fazer para evitar que isso aconteça e o que pode fazer depois.

Comer de maneira compulsiva não significa necessariamente ficar na frente da geladeira com uma das mãos em um pote de legumes e a outra em um pacote de *cookies*, enquanto a pizza fria e o bolo de carne da noite anterior esperam sua vez na sua boca. Comer de maneira compulsiva é uma atitude; comer compulsivamente é algo qualitativo. Como acontece com qualquer sintoma, a raiz do problema deve ser reconhecida e, em certa medida, tratada antes que o sintoma desapareça. Comer de maneira compulsiva não é apenas o ato de comer e os sentimentos concomitantes, mas todos os momentos, decisões e sentimentos que levam a esse ato. Comer compulsivamente é um sintoma. Quando acontece torna-se um problema em si mesmo, mas é sobretudo um sintoma — um sintoma

de que decisões, sentimentos e atitudes em relação a si mesma, a seus relacionamentos e à comida que precederam a vontade de comer compulsivamente não estão sendo bons para você. O ato de comer de maneira compulsiva é apenas a ponta do iceberg.

Em *Feeding the Hungry Heart*, escrevi que "as compulsões são atos intencionais, e não sentimentos insanos [...] a compulsão pode [...] ser uma tentativa urgente de cuidar de si mesma quando sente que ninguém se importa. A compulsão é a voz da sobrevivência. Sinal de que há algo extremamente errado, de que você não está dando a si mesma aquilo de que necessita — ou fisicamente (comida) ou emocionalmente (com intimidade, trabalho, relacionamentos). São sua última barricada contra a privação".

As compulsões são marcadas pela urgência, por um sentimento que diz: "Quero isso e quero agora!". Pela sensação que diz: "Quero tão desesperadamente que derrubarei tudo o que estiver no meu caminho". As compulsões são marcadas pela suspensão temporária de crença em qualquer outra coisa que não seja comida. A compulsão é um mergulho no esquecimento. É uma bebida seca. Quando eu bebia muito, precisava de quatro ou cinco copos para que o mundo ficasse embaçado. Agora só preciso de um. Quando comia muito, precisava comer durante uma hora sem parar e sentir um desconforto, para classificar o ato como compulsão. Agora basta a consciência da urgência com que preciso de comida — qualquer comida e qualquer quantidade de comida — para classificar o ato como compulsão. Dois *cookies* podem representar uma compulsão.

Todos nós precisamos de mergulhos no esquecimento. Às vezes viver é muito penoso. Às vezes eu, que não aprecio o gosto de bebida alcoólica, me vejo dizendo: "Preciso de um drinque", quando na verdade estou dizendo: "Preciso desligar, arrancar a antena e ficar sem fazer nada, absolutamente nada, por meia hora. Sem qualquer responsabilidade em relação aos meus amigos, sem ter que ouvir as queixas de alguém por causa da comida, sem ter que escrever. Preciso parar de ser a adulta disciplinada, responsável, a autora, líder de grupos, a amiga, a amante, a filha, e deixar que o mundo tome conta de si mesmo enquanto eu cuido de mim".

Então vou para a sala, me esparramo no chão e fico ali deitada por meia hora. Nesses momentos, percebo que os choupos que avisto de minha janela perderam as folhas. Nesses momentos, a necessidade da compulsão pode desaparecer.

Podemos usar a comida como desculpa para não fazer nada, porque comer é fazer alguma coisa. Ninguém saberá se estamos comendo porque estamos com fome ou se estamos comendo porque precisamos sair do carrossel e essa é a única maneira de parar. Comer é uma maneira socialmente aceitável de dedicar algum tempo a nós mesmos. Tudo o mais é definido como indulgência. Ou egoísmo ou algo desnecessário ou como perda de tempo.

Todos nós precisamos de mergulhos no esquecimento.

O primeiro passo para evitar a compulsão é descobrir o que, fora comida e bebida, representa para você um mergulho no esquecimento. E fazer isso uma vez por dia, durante 15 minutos.

Todas as vezes que digo isso em um grupo, as participantes querem saber o que é esse mergulho para mim. Depois de gaguejar, corar e perguntar por que desejam saber (Você pode dizer se é esquecimento de verdade quando não quer que ninguém saiba. O verdadeiro esquecimento não combina com a imagem que você quer projetar e definitivamente não é politicamente correto.), eu conto. Mergulho no esquecimento com a série *All My Children*, com a revista *People*, comprando meias brilhantes, espuma para banho, deitando no chão da sala e sonhando que um amor do passado volta e bate na minha porta, trazendo flores e uma tatuagem no peito que diz: "Para sempre seu".

A reclamação que mais ouço nos grupos é: "Mas não há nada tão bom quanto comida". E, de certa forma, é verdade. Nada tem *gosto* tão bom quanto comida. Mas como em nossa cultura "perder tempo" é algo inaceitável, outras coisas que talvez gostemos de fazer não são contestadas na concorrência com a comida pelo mergulho no esquecimento. A razão para nos voltarmos para a comida quando precisamos de algum alívio ou fuga é que não sabemos que podemos agir de outra maneira. Todo mundo tem que comer, precisamos de comida para viver. Mas não precisamos de banhos de espuma,

seriados de TV ou revistas de fofoca. Nossa ética nos força a passar o tempo fazendo apenas o que é produtivo e necessário. E obedecemos.

Minha amiga Bárbara disse: "O que nossa cultura define como indulgência, eu considero necessário. E o que considera necessário, para mim é irrelevante".

A compulsão como "última barricada contra a privação" é a expressão do ego que não se dispõe a tolerar, nem por mais um minuto, a negação de tudo o que classifica como necessário e o que você considera indulgente. E em vez de reconhecer a necessidade de serem abertamente e incansavelmente generosas consigo mesmas, muitas pessoas tentam combater sua compulsão com restrições alimentares cada vez maiores e, desse modo, apertam a corda em torno de um ego que já está morrendo, faminto de atenção.

Para mudar qualquer coisa, e essa crença não é exceção, você deve primeiro entender como suas crenças atuais afetam suas ações. Você não poderá mudar nada em que nem mesmo sabe que acredita. Reconhecer aquilo em que acredita e que determina sua maneira de agir é o pré-requisito para a mudança. Descobrir qual é essa crença não é muito difícil — requer honestidade e paciência — mas é algo ousado, porque em muitos casos significa estar disposta a desafiar crenças que você valoriza e aceita como verdades.

Vamos dar uma olhada em três crenças bastante difundidas e reforçadas pela mídia:

1. A compulsão é resultado da falta de força de vontade, determinação e disciplina.
2. Dedicar algum tempo a si mesma é uma atitude indulgente e egoísta.
3. Para acabar com a compulsão, você deve se reprimir e, em algum lugar de sua psique, criar mais força de vontade, determinação e disciplina.

Cada uma dessas crenças catalisa o seguinte conjunto de ações, que são confluentes:

1. Quando come compulsivamente, você começa a se sentir mal em relação a si mesma — isso revela falhas de caráter. *Qual é o seu problema? Onde está sua força de vontade? . Você continuará a ser uma molengona para o resto da vida?*
2. No esforço para não ser, ou parecer, indulgente ou egoísta, você procura se manter ocupada, fazendo cada vez mais coisas para os outros, principalmente se sentir ou se estiver acima do peso. *As pessoas gordas não merecem ter prazer... Olhe para o corpo delas... Já são muito indulgentes consigo mesmas...* Seu tempo é gasto mostrando-se disponível. Apesar de se sentir seca e dura por dentro, continua comendo.
3. Inquieta com a compulsão e com os quilos a mais, você decide fazer um regime. Amanhã. Decide cortar cada vez mais os alimentos que lhe dão prazer em sua alimentação diária. Por censurar seu peso, seu corpo, sua fraqueza de caráter — você não se trata com a menor gentileza — decide não comprar roupas que sirvam, foge da socialização, não se permite um contato. Não gosta de si mesma. Não gosta. Não gosta. Não gosta. Você não se trata com o respeito que esperaria de um estranho.

A ideia de que a compulsão é um sinal que de você precisa dar a si mesma mais e não menos (comida, atenção etc.) contradiz a crença generalizada de que a compulsão é sinônimo de autoindulgência. Quando, depois de comer compulsivamente, você tem a coragem de ser "indulgente consigo mesma", permitindo-se prazeres que não são culturalmente aceitos, você é vista como uma ameaça à norma estabelecida. Quando se mostra diferente dos que estão à sua volta, quando diz "preciso de tempo para mim mesma; eu não vou e hoje não pretendo fazer nada para você, e sei que você precisa disso agora, mas estou tomando um banho", as pessoas param e a encaram. Dizem que você é egoísta. E então você fica pensando se estão certas. E então pensa que estão certas: você é egoísta. Não merece um tempo para si mesma, veja o que poderia estar fazendo. Isso faz com que elas se sintam melhores. Agora não precisam lidar com o sentimento que brota dentro delas quando você decide dedicar

um tempo a si mesma. Você já não representa uma ameaça aos frágeis conceitos criados por elas, à parcimônia com que vivem suas vidas. Bom para você. Agora pode voltar a comer compulsivamente.

Uma mulher que participou de um workshop comigo, em um fim de semana, telefonou alguns dias atrás e disse: "Eu não havia percebido como esse processo é revolucionário. Eu não havia percebido que ameaçaria muitas pessoas se fizesse regime, comendo bolo na hora do almoço e dedicando algum tempo a mim mesma. Sinto que estou me conectando com áreas vulneráveis de muitas pessoas e que elas se sentem ameaçadas, com raiva. Estou me sentindo sozinha".

Em termos culturais, fazer regime é mais fácil do que não fazer. Comer compulsivamente é mais fácil do que libertar-se. Fazer regime e comer de maneira compulsiva e reclamar do peso são atitudes aceitas como a norma. Sentir-se bem consigo mesma, comer o que quiser e dedicar algum tempo para fazer o que parece frívolo não são atitudes aceitáveis. Existem muitas pessoas que aceitam de maneira inconsciente os métodos impostos socialmente para perder peso, mas também têm consciência, mesmo que seja uma consciência submersa, de que estão sofrendo, que esse sistema não está funcionando. Mas é assustador dar um salto, arriscar sofrer desaprovação e rejeição, tornar-se o alvo das frustrações e da dor das pessoas. A pergunta que você deve fazer a si mesma é: por quanto tempo estará disposta a suportar a sua dor para não provocar a delas?

Antes de poder dedicar algum tempo a si mesma, e que não seja comendo compulsivamente, deve-se perguntar primeiro se você merece. Você merece ter pausas durante o dia para não fazer outra coisa exceto o que agrada somente a você? Quem seria afetado por essas pausas? Como você acha que essas pessoas seriam afetadas? Iriam criticar, rejeitar ou afastar-se de você? Aprovariam? Elas podem cuidar de si mesmas? O que você acha de pessoas que "não fazem nada"? Um membro de sua família alguma vez decidiu dedicar um tempo apenas a si mesmo? O que aconteceu?

O fato de merecer um tempo para si mesma não depende de quão esperta ou bonita ou magra você é. O fato de merecer um tempo para si mesma não depende de quanto você fez ou não durante o dia.

Você merece um tempo para si mesma pelo simples fato de estar viva.

Elabore uma lista das coisas que gosta de fazer. Coisas bobas, frívolas, irresponsáveis. E então, a cada dia da próxima semana, faça pelo menos uma delas por, no mínimo, 15 minutos. *Depois faça outra lista relacionando suas crenças sobre compulsão e as ações resultantes de tais crenças.* Essa lista lhe dará a oportunidade de "identificar" pressupostos que acabam motivando suas ações. Uma vez identificados, você pode perguntar a si mesma se quer continuar a agir assim ou se deseja substituir esses pressupostos por crenças mais tolerantes e conciliadoras.

Crenças arraigadas, por mais verdadeiras que possam parecer, baseiam-se apenas nas informações que estavam disponíveis quando se formaram; com novas informações, você pode mudar suas crenças. Mas é preciso ter perseverança e, no mínimo, acreditar que é possível substituir velhas crenças por novas.

O componente físico da compulsão, a maneira como você come e não come, também envolve privação.

Não muito tempo atrás, observei três crianças que brincavam com um lápis. Todas queriam o lápis. Puseram-se a choramingar e a resmungar para consegui ficar com ele. Assim que outra criança chegou, duas delas saíram correndo para encontrar a amiga. A terceira ficou com o lápis, mas logo perdeu o interesse e começou a brincar com um brinquedo. Tanta coisa por algo que você não pode ter e a banalidade do que você tem.

Se eu entrasse em uma sala com uma caixa coberta de veludo e lhe dissesse que poderia mexer em tudo o que houvesse no cômodo, menos na caixa, o que você faria assim que eu saísse da sala?

Nós colocamos a comida em uma caixa, a cobrimos com veludo e purpurina, dizemos a nós mesmas para não olhar, e depois ficamos nos perguntando por que sentimos uma necessidade tão grande de abrir o recipiente. Colocamos a comida em uma caixa, a cobrimos com veludo e purpurina e depois, quando a abrimos à força, nos condenamos pela falta de força de vontade, determinação e disciplina.

Às vezes, comemos compulsivamente não por querermos chocolate, mas porque não podemos comê-lo.

Quando você se permite comer *qualquer coisa* que quiser sempre que tiver fome — e estou falando em permitir-se de verdade e não enganar-se com frases do tipo: "Se quiser sorvete, pode tomar meia porção do sorvete dos Vigilantes do Peso"; "Eu sei que você acha que quer sorvete, mas sorvete engorda, por isso é melhor tomar iogurte"; ou "Você pode tomar sorvete de baunilha, mas não de chocolate, que tem mais calorias" — a compulsão desaparecerá aos poucos. Se você puder comer o que quiser sempre que estiver com fome, não haverá necessidade de comer tudo de uma vez, porque poderá comer de novo no dia seguinte. A compulsão é a tentativa de conseguir tudo o que puder, para o caso de não poder ter mais depois.

Algumas palavras sobre alergias alimentares. Ouvi muitas clientes dizerem que ao descobrir que eram alérgicas a determinados alimentos, seu consumo despertava ainda mais a vontade e a compulsão. Se desconfiar que tem alguma alergia alimentar, por favor, procure uma nutricionista ou um profissional de saúde em quem você confie. Faça um *checkup* para não causar nenhum mal a si mesma.

Muitas pessoas dizem que o consumo de açúcar precipita um desejo ainda maior e a consequente compulsão. Descobri que isso é e não é verdade. O que acontece comigo é que, ao consumir açúcar regularmente, quero continuar a consumir açúcar regularmente. Gosto de qualquer coisa doce, e se satisfizer essa necessidade de doce com açúcar, vou querer no dia seguinte e depois no outro. Mas não tenho compulsão por isso — três mordidas geralmente são suficientes — porque tudo o que desejo é sentir o sabor em minha boca. Também é verdade que me sinto melhor quando não ingiro açúcar regularmente. Depois de duas semanas comendo açúcar todos os dias, meu corpo fica pesado e não me sinto com tanta energia. Quando me dou conta desse peso, faço uma rápida revisão mental do que andei comendo. Se percebo que o açúcar fez parte da minha dieta diária, corto-o. A diferença entre cortar o açúcar agora e cortar quando eu estava fazendo regime é que agora é uma escolha e não um temor. Agora não tenho medo de comer dois *cookies* achando que isso pode me fazer devorar o pacote inteiro.

Quando você não coloca a comida em uma caixa e diz que é proibido, não sente mais a urgência de rasgar o recipiente para comer o que está dentro, em uma corrida maluca contra o tempo para consumir tudo antes que a fechem de novo.

Mas... se você já tentou de tudo, fez o melhor que podia e ainda assim continua atolada em comida, querendo parar mais do que tudo no mundo mas também, não querendo parar...

- **Sente-se.** Onde quer que esteja, sente-se. No mínimo para sentir melhor o gosto da comida, porque, ao sentar-se, enviará ao seu cérebro um sinal de que isso "está realmente acontecendo. Estamos realmente comendo".

- **Não tente fingir que não está comendo.** A compulsão tem uma qualidade que a deixa parecida com algo interdito, como se não fosse válida. Você pode validá-la. Se a reconhecer, admitir e *aceitar o* fato de que está comendo compulsivamente, pode decidir parar. Também pode decidir continuar. Mas até perceber que está comendo de maneira compulsiva, você não conseguirá fazer outra coisa além do que está fazendo — se empanturrando violentamente de comida. Isso pode parecer bobo e elementar. Você pode dizer: "É claro que eu sei quando estou comendo compulsivamente", mas quantas vezes você mergulhou na comida e meia hora depois começou a se perguntar onde é que você estava quando toda aquela comida estava sendo consumida? E disso que estou falando.

- **Dê a si mesma permissão para comer compulsivamente.** Vejo expressões de puro terror quando digo isso em um workshop, porque o que vem à tona é o medo de que "se eu me permitir comer compulsivamente, não vou conseguir parar. Nunca mais". Isso não é verdade. Quanto mais você negar a si mesma essa permissão, dizer a si mesma que isso não é bom, que alguma coisa muito errada está acontecendo com você, mais tempo levará

para conseguir colocar sua vida e seu corpo em forma, mais tempo durará a compulsão, porque sua mente estará voltada para as críticas e não para a comida. O ato de pegar, mastigar e engolir continuará sem que você perceba, enquanto continua se consumindo em ódio por si mesma. Se der permissão a si mesma, poderá começar a sentir o sabor da comida. E então poderá relaxar. Poderá decidir se gosta e, caso contrário, se deseja continuar o que estava fazendo sem sua permissão.

• **Depois de ter dado permissão a si mesma e de ter voltado sua atenção para a comida, brinque um pouco.** Observe a textura, o sabor e a temperatura dos alimentos. Observe a sensação na sua boca, na garganta, no estômago. Você pode descobrir que não gosta do sabor ou que o alimento não caiu bem em seu estômago. Que esquentou demais, ou que a deixa muito fria. Ou pode descobrir que gosta do sabor e que deseja continuar comendo. De qualquer maneira, você estará em contato com seu corpo e terá condições de decidir quanto e o que deseja comer, para apreciar melhor a compulsão. Já que vai passar uma hora comendo compulsivamente, faz todo o sentido apreciar a comida. Do contrário, seria uma tortura. Se a tortura a ajudasse a parar, poderia ser útil, mas não ajuda em nada e, pior, aumenta sua tortura.

• **Quando estiver comendo compulsivamente, levante da mesa, do chão, da cama e vá até o espelho.** Toque seu rosto, seus braços, suas pernas. Lembre-se de que ainda está aí, presente, viva. Apesar de ter passado meia hora ou mais sem pensar em outra coisa além de colocar comida na boca, você é mais do que uma boca e mais do que sua necessidade de comer. Diga isso. Olhe nos seus olhos. Sorria. Se quiser voltar para a comida, vá em frente.

- **Se estiver sozinha, fale em voz alta.** Fale diretamente com a comida. Diga à comida que você está comendo de maneira compulsiva o que deseja que ela faça. Fale diretamente com ela. Você talvez diga que ela deveria ser uma espécie de entorpecente, que derrubasse você e fizesse você dormir. Você talvez diga que está comendo porque deseja se esquecer de um incidente, ou porque quer um agrado.

Às vezes, no meio de uma compulsão, simplesmente não é realista esperar que você consiga tirar uma soneca. Às vezes, você é arrastada pela fúria da compulsão, por sua própria dinâmica, e você não se importa se está comendo porque quer tirar uma soneca e não sabe como se dar permissão para fazer isso no meio do dia... então você come.

Quando essa dinâmica começa a funcionar em meio a uma compulsão, eu me entrego. Há uma selvageria em algumas compulsões que exigem comida, apenas comida. Nesse momento, não há o que fazer, apenas entregar-se, observar os sentimentos virem à tona e depois pararem quando for a hora de parar.

- **Se alguém aparecer quando você estiver comendo compulsivamente, não tente esconder a comida.** Você não está fazendo nada de errado. Se perguntarem o que você está fazendo, diga que está comendo. Se você se sentir à vontade, conte a verdade, fale da compulsão. Eles podem querer juntar-se a você. Ou podem olhar e cair na gargalhada. Ou podem fazer uma careta. Mas isso não importa, pois, independentemente do que essas pessoas façam, você pode continuar a comer, se é o que deseja fazer. Na semana passada, um amigo apareceu quando eu estava na cozinha tomando sorvete; perto de mim, havia um pacote de biscoitos semivazio sobre a mesa. Ele entrou e eu disse: "Oi, estou no meio de uma crise de compulsão".

Depois de comer compulsivamente...

- **É fundamental que você seja GENTIL consigo mesma, que você seja ainda mais gentil do que foi nos últimos tempos.** É nesse momento que você precisa mais de si mesma. Não se afaste. Nesse momento você estará mais propensa à autocondenação, ao castigo, à privação e se você cair nessa armadilha, estará perdida até conseguir encontrar a compaixão que merece dedicar a si mesma.

Faça algo maravilhoso. Tome um banho, saia e compre algo especial, faça uma caminhada, telefone para uma amiga distante, tire um cochilo, compre uma revista. O que você fizer de bom irá contrabalançar a avalanche de recriminações. Você precisa se permitir saber que ainda acredita em si mesma.

- **Perdoe-se.** Você fez o melhor que podia. Se comeu compulsivamente e por isso fez algo que em nada contribui para sua felicidade, foi porque não sabia o que fazer. Você é humana. A caixa do banco de casa tem uma plaquinha no balcão com os dizeres "Seja paciente. Deus ainda não terminou o serviço comigo".

- **Dedique alguns minutos, ou escrevendo ou pensando ou apenas ficando sentada, para *aprender* com a compulsão.** O que a teria provocado? Foi algum sentimento que você Já teve antes? Uma situação recorrente?

Pense nesse mesmo fator precipitante, mas dessa vez apenas na sua imaginação, você não vai comer. Vai sentar ou ficar em pé onde quer que estivesse antes de começar a comer e vai se permitir sentir os sentimentos despertados.

Quais são esses sentimentos?

O que há de tão assustador em permitir-se vivenciá-los?

O que acontece na sua imaginação quando permite que esses sentimentos venham à tona em vez de engoli-los com a comida? Agora faça exatamente o que fez após a crise

compulsiva. Qual é a diferença quando não se entrega à compulsão (por exemplo, seus sentimentos em relação a si mesma, em relação aos outros)?

Se tivesse que fazer algo diferente, o que mudaria da próxima vez?

Uma crise compulsiva nunca é tempo perdido quando aprendemos alguma coisa com ela. Esse aprendizado nos faz mergulhar dentro de nós mesmas, nos permite ter clareza em relação às nossas motivações, nossas necessidades, e ajudará quando acontecer de novo.

• **Não se prive de comida no dia seguinte.** Sua reação imediata a uma crise compulsiva pode ser restringir o consumo de calorias, provavelmente ficando sem comer ou fazendo apenas uma refeição ou emendando três aulas seguidas de ginástica. Isso é castigo. Isso é como apertar o laço em torno do pescoço de alguém que já está faminto, recusar água a alguém que está morrendo de sede.

Assim como precisa ser mais gentil consigo mesma em termos emocionais, deve demonstrar essa mesma gentileza fisicamente. Precisa mostrar a si mesma que não desistiu. Quando sentir fome de novo, pergunte-se o que mais gostaria de comer. E então dê isso a si mesma. A melhor coisa que você pode fazer depois de uma crise compulsiva é comer de novo quando sentir fome, mas dessa vez preste bastante atenção ao sabor e à textura da comida, e ao momento em que percebe que já comeu o suficiente. Você precisa desse voto de confiança. Precisa ser lembrada de que pode comer o que quiser e de que sabe tomar conta de si mesma, de que a comida não a destruirá e de que se comer o que quiser não ficará gorda. Precisa saber disso sempre, mas precisa saber disso agora mais do que nunca.

Três meses atrás meu pai me mandou da Suíça uma caixa de meu chocolate favorito. Há cinco anos eu teria comido tudo em uma noite, ou pelo menos quase tudo, e jogaria o resto fora para não encontrar mais nada pela manhã.

Na semana passada, tive que jogar fora a caixa com os chocolates que não comi, porque já não tinham mais sabor. Há cinco anos eu daria um braço para ser uma dessas pessoas que ganham uma caixa de chocolate, esquecem o presente e deixam que estrague na geladeira.

Agora sou uma dessas pessoas. E ainda tenho dois braços.

Capítulo 6

Comendo em casa: os pecados dos pais

Eles me faziam ficar sentada à mesa até terminar de comer as ervilhas. Quando eu não comia, meu irmão enfiava meu rosto no prato.

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Sendo os pais

Durante as primeiras horas de um workshop, as participantes se apresentam e fazem um breve relato de sua história familiar. Quatorze de cada dezesseis pessoas com quem trabalho relatam suas dificuldades na infância e as mensagens que recebiam de suas famílias em relação à comida e a seus corpos. Muitas mulheres viam suas mães fazendo regime, viam e sentiam que elas comiam escondido e se sentiam culpadas enquanto faziam tudo para tentar ficar mais magras. Muitas ouviram suas mães afirmarem que também deviam tomar cuidado com o que comiam, foram repreendidas por comer biscoitos depois do jantar ou por levar doces escondidos para o quarto à noite. A comida era usada para fazer chantagem ("termine o jantar e poderá assistir televisão") e como recompensa ("muito bem, você comeu todos os legumes, agora pode comer a sobremesa"),

Por ser o lugar onde as famílias tradicionalmente se reúnem ao final do dia, a mesa do jantar costuma ser associada a triunfos e tragédias, a tal ponto que seu objetivo — proporcionar o alimento físico e a satisfação emocional — fica em segundo plano.

Como a nossa maneira de comer é uma metáfora do nosso modo de viver, as sensações em relação ao prazer, à alimentação, ao tempo dedicado a nós mesmos e a imagem do corpo também passam dos pais para os filhos. Com sabedoria intuitiva, a criança consegue perceber como você se sente em relação ao seu corpo, e a maneira como você se sente em relação ao seu corpo será um exemplo de como ela deve se sentir em relação ao próprio corpo. Essa criança irá emular o que vê ou revoltar-se e fazer o oposto. Em qualquer caso, o exemplo estabelecido pelos pais é um poderoso determinante dos padrões que irão afetar profundamente seus filhos pelo resto da vida.

Recentemente, ao chegar à casa de uma nova amiga, vi sua filha bem pesadinha sentada na sala. "Querida, esta é a Geneen Roth. Foi ela quem escreveu aquele livro sobre alimentação emocional. Conte pra ela, Bobby, querida, como seguimos direitinho nossa dieta esta semana." Ela parou de falar, olhou para mim, olhou para Bobby, e disse: "Perdemos mais de 2 quilos, não é mesmo, querida?". Senti vontade de colocar uma pedra, uma vela, o gato, qualquer coisa, em sua boca antes que ela dissesse mais uma palavra. Bobby continuou sentada, olhando para mim. Ela não se mexeu, não sorriu, nem piscou, ou falou. Depois de um longo silêncio, eu disse: "Acho incrível que você tenha emagrecido mais de 2 quilos, Bobby, e espero que isso signifique tanto pra você quanto significa para a sua mãe". Quando Bobby saiu da sala, peguei minha amiga pelo braço e disse: "Nunca mais faça isso comigo. E eu sei que ela é sua filha, mas se eu fosse você nunca mais faria isso com ela. Foi horrível".

Ela me olhou como se eu tivesse lhe dado um tapa na cara. "Que mal havia naquilo? Era tudo verdade."

Então conversamos sobre o fato de ela ter dito "nós" ao referir-se a Bobby, e que o uso do plural lhe tirava a responsabilidade e a satisfação por suas conquistas. Conversamos sobre dietas, balanças e a necessidade de respeitar o que parecia óbvio — o direito de Bobby à privacidade em relação ao que comia. "Se a sua intenção é ajudar sua

Filha", eu disse, "não está conseguindo. Dou cinco anos para encontrá-la em um workshop *"Liberte-se da fome emocional"*, falando para o grupo a respeito de sua mãe insensível e superprotetora."

Já pensei várias vezes, ao ouvir as pessoas falarem das torradas que suas mães preparavam para elas no almoço e as brincadeiras de seus pais por causa de seus quadris, que se os pais soubessem a força que têm para influenciar a atitude dessas crianças em relação a si mesmas, pensariam mais nas regras, crenças e afirmações que saem com tanta facilidade de suas bocas

Não tenho a intenção de culpar os pais pelos problemas alimentares de seus filhos. Como pais, fazemos o melhor que podemos, sempre que podemos. Fazemos o que sabemos fazer. A criança pega o que é dito e usa de sua maneira. O modo como nossas palavras penetram nos cantos e nas frestas de outro ser humano, como se transformam e se desenvolvem, depende da pessoa que está ouvindo; duas crianças podem ouvir a mesma coisa e interpretar de maneira completamente diferente. O que, de tudo o que dizemos, é ouvido e usado; e por quê, de tudo o que dizemos, uma coisa fica em vez de outra, é uma questão absolutamente individual.

Não quero culpar ninguém, e nem acredito em culpa.

Mas acredito em sensibilidade e consciência.

Minha mãe foi uma criança muito gorda. E, ao se lembrar de sua adolescência, diz que sua gordura lhe causava muita vergonha. Ela conta uma história de um dia de verão em que estava trabalhando como vendedora e suas pernas, que eram muito grandes, de tanto esfregarem uma na outra, ficaram muito assadas. Ela sentia tanta dor que não conseguia ficar em pé por muito tempo. Por isso, telefonou para sua mãe e pediu a ela que lhe trouxesse um creme; no entanto, quando chegou, sua mãe começou a gritar com ela na frente de todas as suas colegas. "Se você não fosse tão gorda isso não aconteceria. Você não acha que já está na hora de emagrecer um pouco?"

Minha mãe teve meu irmão quando estava com 24 anos. No dia em que saiu do hospital, esperava o elevador ao lado de meu avô, quando ele disse: "Então, Ruthie, *agora* você vai emagrecer um pouco?".

Hoje ela diz: "Eu me senti tão humilhada. Estava casada, tinha dois filhos e meus pais ainda me diziam que devia emagrecer. Depois desse incidente no elevador, comecei a tomar remédios para emagrecer e perdi quase 20 quilos".

Não é de surpreender que tenha ficado preocupada, ao se deparar com uma filha que não tinha pernas compridas, e nem era uma moleca desengonçada, com o fato de que eu pudesse repetir e reviver a vergonha da sua infância. Em sua preocupação, repetiu os erros de sua mãe. Ela não gritava comigo na frente das minhas amigas, mas fazia questão de deixar claro, verbalmente ou não, que devido à minha tendência para engordar, eu deveria tomar cuidado com tudo o que colocasse na boca. E eu tomava. Até ela virar as costas.

Aos 11, em vez de avaliar eu mesma a situação, transferei a responsabilidade pelo meu peso, dei a ela o poder de decidir quando eu estava muito gorda, quando estava suficientemente magra, o que eu devia ou não comer. Assim, eu me sentia no direito de comer escondido, de comer compulsivamente quando ela não estava por perto. Meu peso se transformou em um problema entre nós, não um problema meu, que dissesse respeito apenas ao meu corpo, à comida que eu consumia.

Minha mãe tinha medo. Ela acreditava que se eu comesse o que quisesse, ficaria gorda e seria infeliz. E eu sentia seu medo e brigava com ela por causa disso, mas acreditava que era verdade. Passamos anos brigando por causa de comida, e depois passei anos brigando comigo mesma, provando que estava certa, falando e gritando com ela em minha cabeça. Quando emagrecia, sentia vontade de telefonar; quando engordava, não queria falar com ela. Se me sentisse gorda e tivesse que viajar para a casa de meus pais, não queria ir. E geralmente não ia.

Não faz muito tempo, passei um tempo com ela em Nova York. No segundo dia, ela falou: "Vou lhe dizer uma coisa, e espero que não fique chateada, mas acho que você engordou. Estou vendo pelas suas pernas". Fiquei em silêncio. Era verdade, eu havia engordado 2 ou 3 quilos, mas não via problema algum e sabia que acabaria perdendo esses quilos. Mas ao ouvir minha mãe dizendo isso, foi como se tudo tivesse ficado diferente. Como se eu tivesse engordado muito mais. De

repente, comecei a me preocupar e a duvidar de mim mesma. Eu queria perguntar: "Você ainda me ama, mamãe?". E então senti vontade de comer. Senti vontade de abrir o armário e de comer todos os *cookies*, bolachas, vidros de manteiga de amendoim, cereais de todos os tipos.

Minha mãe fez uma observação sobre algo que eu já notara. Mas, quando falou, foi como se tivesse atirado uma granada em minha autoconfiança. Por que, apenas alguns dias antes, eu havia dado tão pouca importância aos 2 ou 3 quilos e agora eu percebia que eles, sem sombra de dúvida, mostravam que havia algo terrivelmente errado em minha vida?

Quando percebi que estava entrando em pânico, saí para caminhar e voltar a entrar em contato com meus sentimentos em relação ao meu corpo; para voltar a sentir que realmente gosto dele, e que para mim, ele parecia bem. Mais redondo, mas bem. Em minha caminhada, percebi que ainda era a mesma pessoa e que a vida ainda era tão boa e tão difícil quanto antes de engordar 2 ou 3 quilos. Em minha caminhada, percebi que não estava gorda. E percebi que minha mãe, aos 52 anos, com seu corpo delgado, ainda pensa que é gorda. Quando voltei para casa, fui conversar com ela. "Mãe, sei que você não falou por mal, mas, por favor, não faça mais comentários sobre o meu peso. É muito doloroso." Eu nunca mais ouvi uma palavra dela a respeito desse assunto.

Os pais...

- **Não podem evitar que seus filhos sofram.**
- **Precisam tomar muito cuidado com o que parece proteção.** Muitas vezes é o desejo de proteger a si mesmos, não seus filhos, de uma dor antiga, mas semelhante.
- **Podem permitir que seus filhos assumam a responsabilidade por sua comida.** Eles podem consultá-los, a partir do momento em que aprendem a falar e a raciocinar, sobre o que comprar e cozinhar.

• **Podem colocar uma lista de compras na porta da geladeira.** Dar a cada filho a possibilidade de escolher duas ou três coisas especiais por semana. Isso incutirá neles a impressão de que suas decisões e sensações a respeito da comida são importantes.

• **Podem permitir que as crianças escolham qual será o jantar em um ou dois dias da semana.** Conte com a ajuda delas para preparar, cozinhar e limpar. Quanto maior sua participação, e quanto mais valorizadas suas escolhas, mais valor elas darão a si mesmas e maior será a confiança em suas próprias decisões.

• **Podem falar de nutrição, ler livros e planejar refeições com base no que leram junto com os filhos.** Tornar o processo interessante e flexível em vez de rígido e autoritário. As crianças gostam de aprender; são criaturas curiosas e interessadas. Podem usar o interesse a favor delas mesmas; ensinar-lhes a alegria de cuidar de si mesmas.

• **Não devem usar a hora do jantar para expor queixas, arbitrar desentendimentos, disciplinar ou alimentar discussões de qualquer tipo.** Ao sentar para comer, coma. Combine um horário antes ou depois do jantar para discutir o que precisa ser discutido.

• **Devem reservar um tempo para ficar junto com os filhos que não seja o horário das refeições, para aliviar o peso que acaba recaindo sobre o Jantar.** Às vezes, à medida que os filhos crescem, é difícil coordenar a rotina e estabelecer um horário para as refeições. Eu gosto de jantares em família, mas não como substituto para a proximidade. O fato de a família se reunir todas as noites para jantar não garante que haja intimidade. Perde-se muito tempo com longos silêncios ou brigas feias. A família que não se reúne para fazer uma refeição não irá se desintegrar se tiver como prioridade a convivência, que pode ser cultivada em

caminhadas, passeios no parque, visitas ao museu, um concerto, um cinema.

• **Que tal estabelecer "uma noite livre" uma vez por semana?**

Todo mundo pode comer o que quiser no jantar. Pizza, bolo, pipoca — tudo é permitido e nada deve ser criticado.

• **"Rodízio."** A família de meu amigo Rick tem uma tradição que eles chamam de "rodízio". Uma vez por ano, toda a família, as três crianças e os pais, entram no carro e vão até a sorveteria mais bacana. Cada um escolhe o sabor que quiser, na casquinha ou no copinho. Sorvete na mão, voltam todos para o carro; ficam sentados, tomando o sorvete. Depois da primeira rodada, saem do carro e retornam para uma segunda rodada. Sorvete na mão, eles voltam para o carro; quando terminam, retornam à sorveteria. Continuam até que ninguém mais aguento tomar sorvete.

Quando Rick me contou, chorei de rir. Ele disse que todos ficam esperando por esse dia, começavam a falar a respeito algumas semanas antes. Como família, tinham algo por que ansiar, fazer um programa divertido juntos, com permissão para exagerar.

O rodízio era uma forma de reconhecer a necessidade que todos têm — país e filhos — de fazer algo extravagante. Não é fácil manter viva a criança que existe dentro de nós. Sem a jovialidade dessa criança, a vida pode se transformar em uma série de arrependimentos. O rodízio não era algo espontâneo, mas permitia o desabrochar da espontaneidade do prazer infantil.

Também é reconhecida nossa necessidade de retroceder no nível nutricional. É uma forma de os pais dizerem: "Sabemos que legumes, proteínas e carboidratos são bons para vocês. Mas também sabemos que é um saco comer isso o tempo todo. Por isso, hoje vamos esquecer as regras. Vocês podem viver sua fantasia. Esta noite é de vocês".

Pais espertos.

O objetivo desses exercícios é encorajar seus filhos a desenvolver confiança em sua capacidade de cuidar de si mesmos, a respeitar sua saúde e seu corpo, a ter uma relação de confiança com você, acreditando que irá orientá-los e caminhará com eles, em vez de julgá-los, fazer sermões e duvidar de sua autonomia. Mas, primeiro, você deve prestar atenção aos seus próprios medos em relação ao seu corpo; se você não acredita que seu corpo irá lhe dizer quando e o que comer, será difícil encorajar seus filhos a acreditar nisso. Para que seus filhos tenham uma relação saudável com o próprio corpo e a comida, você também precisa começar a trabalhar questões como confiança, imagem corporal e autoestima. Você não precisa se sentir resolvida em relação a elas; você ainda pode estar no processo de aprendizado. A exigência básica é que você continue aberta à descoberta e que não se apresente como autoridade. Você tem tanto a aprender com seus filhos quanto eles têm a aprender com você.

Entendo que existe uma tênue linha entre o desejo de não passar sua obsessão com comida para seus filhos e a preocupação caso os deixe escolher o que quiserem comer, o receio de que decidam viver à base de chocolate e cachorro-quente. Mas as crianças são inteligentes no que diz respeito à alimentação. Amigas e participantes de workshops que têm filhos observam que, antes de serem bombardeados com açúcar e passarem a desejar somente pirulitos e barras de chocolate, e antes que a comida se torne objeto de punição e recompensa, as crianças gravitam em direção àquilo que seu corpo quer e necessita. Um dia, elas querem apenas brócolis e purê de maçã, no dia seguinte querem batata ou queijo. Querem quando estão com fome e, quando já comeram o suficiente, afastam o prato, porque ainda não aprenderam a usar a comida como substituto para a tristeza, raiva ou medo. Observe-as. Aprenda com elas. E faça o possível para separar seus medos em relação a si mesma e a seu corpo da psique vulnerável e em desenvolvimento de seus filhos.

Eu vejo o que acontece com os membros de um grupo quando sentem que uma pessoa, eu, acredita neles. O sentimento de autoconfiança que essa crença desperta é esplendoroso. Eles começam a tomar conta de si mesmos de uma maneira que nunca acreditaram que fosse possível: comem o que querem, vestem o que querem, falam o que sentem. Eles realmente ficam diferentes de uma semana para a outra. Seus olhos começam a brilhar, seu rosto parece mais jovem.

Quando sentem que acredito neles, têm permissão para acreditar em si mesmos.

Quando seus filhos sentirem que você acredita neles, poderão acreditar e confiar neles mesmos. E não estarão na minha sala daqui a duas décadas, contando como sua mãe os obrigou a fazer regime quando tinham 11 anos.

Uma das mulheres do meu workshop de oito semanas tem três filhos. Desde que participou do workshop "*Liberte-se da fome emocional*" ela come o que quer, faz as refeições sentada, encontrou um tempo para si mesma. E seus filhos estão começando a fazer a mesma coisa. Um de seus filhos, uma menina, se alimentava esporadicamente e trazia para casa lanches comidos pela metade. Agora, sua mãe permite que ela escolha uma grande variedade de alimentos; o resultado é que, hoje, a filha volta para casa sem sobras de lanche.

Algumas noites atrás, a família estava sentada à mesa do jantar e a filha apareceu com uma placa pendurada no pescoço. Na frente, a placa dizia: "Nada de ler e comer ao mesmo tempo". Atrás, estava escrito: "Nada de comer o que você não quer". A mãe achou incrível. E eu também.

Voltando para casa

Minha mãe comentou um fenômeno interessante alguns anos atrás: meu irmão e eu fazemos a mesma coisa todas as vezes que entramos em sua casa. Vamos direto à geladeira, abrimos a porta e ficamos ali,

olhando. Abrimos o freezer, a despensa, e então, depois de olhar tudo, desfazemos as malas, sentamos na sala e conversamos. Não importa quanto tempo que estivemos longe, a geladeira é nossa primeira parada. "E não parece que estão procurando algo para comer", minha mãe disse. "Vocês ficam lá parados, só olhando. Vocês são esquisitos."

Quando ela chamou minha atenção para esse fato, percebi que alguma coisa em relação à quantidade e ao tipo de comida em sua geladeira equivaliam a uma sensação de segurança para mim. Na casa em que fui criada, fica a geladeira em torno da qual cresci e fiquei redonda.

Até quatro anos atrás, quando ia a Nova York, fosse por dois dias ou por duas semanas, passava o tempo comendo compulsivamente. Na semana que antecedia à viagem, eu ficava preocupada com a quantidade de comida que iria devorar assim que chegasse, prometendo a mim mesma que dessa vez seria diferente. Houve um ano em que antes de viajar passei a noite inteira com uma amiga fazendo sopa de cenoura e beterraba. Enchemos dois potes de sopa e levamos no avião. Um dos potes vazou e manchou meu vestido branco, a calça bege da minha amiga e a saia azul da mulher que estava sentada ao nosso lado. O outro conseguiu chegar intacto até a pia da cozinha de minha mãe, onde joguei tudo pelo ralo enquanto comia pedaços de chocolate. Além dos dois potes, eu levei um enorme espremedor de frutas, pois estava determinada a tomar suco de cenoura fresca todos os dias no café da manhã. O espremedor de suco foi parar no armário do porão poucas horas após a minha chegada, e, desde então, lá ficou juntando pó; eu passei a viagem comendo croissants e *cheesecake* da confeitaria.

A volta para a casa dos pais pode se transformar em um momento de inconsciência e de compulsão se não estivermos preparadas para lidar com os padrões despertados por essas voltas. Se eu não estiver atenta, só o fato de voltar para a casa de minha mãe significa: vá até a geladeira. Abra a porta. Coma.

Quando examinei essa resposta automática, descobri que:

- **Nas semanas anteriores à viagem, eu começava a me preocupar com quanto comeria assim que chegasse à casa de minha mãe.** E às vezes, enquanto me preocupava, comia para aliviar a tensão. Eu me preocupava com os quilos que ganharia em Nova York e, quando chegava à cidade. Já estava me sentindo gorda por causa de tudo o que havia devorado enquanto me preparava para a quantidade de comida que iria comer.

- **Comer — sair para almoçar, para jantar, reuniões familiares — é o foco de boa parte do tempo que passamos juntos como família.** As pessoas fazem tanto estardalhaço por causa da comida que fica difícil dizer para minha tia, depois que ela preparou um grande jantar: "Desculpe, tia Louise, eu sei que você planejou esta refeição há algum tempo e deve ter passado a semana inteira preparando essas coisas, mas depois de tantos almoços e jantares nos últimos três dias, acho que estou sem fome".

- **Esta é minha última chance de comer...** *pretzels* quentinhos, sanduíches de mortadela, biscoitos amanteigados.

- **Quando me sentia gorda, não queria viajar.** Não queria que minha família me visse gorda. Sentia vergonha. Não queria que os velhos amigos me vissem e me achassem feia ou tivessem pena de mim. Em uma ou duas dessas ocasiões, decidi não ir. Mas, na maioria das vezes, eu fui, me senti estranha, feia e lidei com esses sentimentos da mesma maneira que lidava com tudo — comendo.

- **Como a casa foi o cenário de muita solidão e de muitas crises de compulsão alimentar em resposta a essa solidão, retornar a ela traz de volta lembranças dessa época.** É como voltar ao colegial e de repente me transformar na garota esquisita de 16 anos, com voz muito alta, um sorriso cheio de dentes e que, por mais que tentasse, nunca conseguia dizer ou fazer a coisa certa. Essas lembranças são como uma fumaça espessa, sufocante, que me cerca quando estou em

casa. Às vezes me esqueço de quem sou agora, e me lembro de quem eu era.

O fato de estar a quilômetros de distância da minha vida atual e das amizades do presente, reforça a sensação de volta no tempo. Sou de novo a filha na casa de minha mãe. O fato de ser escritora, liderar grupos de trabalho, ter amigos, tudo isso fica em segundo plano diante da relação básica mãe-filha. No ano passado, durante uma dessas visitas, percebi que estava me deixando envolver pela dor de minha mãe, exatamente como fazia quando estava no colegial. Passei dois dias comendo do mesmo modo como fazia quando era criança — frenética e incessantemente — até telefonar para Sara, uma amiga em outra cidade, e então ela me lembrou de que eu não era mais uma garotinha de 11 ou 12 anos de idade e dependente de minha mãe.

A volta para casa evoca associações básicas entre alimento e alimentação, amor e sustento. Não é de admirar que a mera lembrança possa despertar uma gama infinita de sentimentos e padrões de comportamento que têm pouca relação com o que vivemos no presente.

Para lembrar a si mesma de que não é mais uma menina vivendo na casa de seus pais, você pode:

1. Preparar-se para ir. Se for difícil para você se lembrar de que não é mais criança, leve coisas que a ajudem a lembrar.
2. Leve seus livros e seu travesseiro favoritos. Quando chegar, comece um diário.
3. Afaste-se de seus pais pelo menos uma vez por dia, para fazer algo que lhe dê prazer. Caminhar, ir ao cinema, encontrar uma amiga, tomar um banho. Passe algum tempo sozinha. Recarregue as baterias.
4. Telefone para uma amiga. Faça contato com sua realidade atual.
5. Seja exigente com a comida. Coma quando estiver com fome, mas coma o que quiser.

Quando estou em Nova York e passo alguns dias comendo demais, fico com a sensação de que meu corpo está cheio de cimento; essa sensação estranha provoca uma série de reações antigas, familiares, depressivas: eu me encolho, reclamo de mim mesma, saio em busca de aprovação. Sinto-me gorda e feia e fico péssima, como se tivesse fracassado. Sinto como se tivesse voltado para o colegial. Assim que percebo que estou me sentindo assim — e isso pode levar um ou dois dias — volto para o presente, prestando muita atenção no que estou comendo e quando. No momento em que começo a agir usando a força que tenho para me fazer sentir melhor, a sensação de estar presa ao cimento desaparece.

Ao lidar com a volta para casa, o mais importante é ficar atenta e respeitar a profundidade desse movimento. Se não estiver preparada (e preparação significa reconhecer que voltar para casa não é como ir a qualquer outro lugar; os velhos sentimentos nos pegam de surpresa, tomam conta de nós, nos assustam), essas reações geralmente se voltam para a comida.

Aqui estão mais algumas sugestões para ajudar você a enfrentar as voltas para casa com olhos brilhantes e cheia de vitalidade, em vez de se sentir presa ao concreto.

• Se perceber que está comendo de maneira compulsiva na semana que antecede a viagem, por estar preocupada com a possibilidade de comer compulsivamente quando estiver com sua família, comece a fazer uma lista das coisas que estiver comendo. Volte aos exercícios das primeiras páginas deste livro, para comer conscientemente (isto é, classifique os alimentos que sussurram e os que acenam, usando a escala de 1 a 10), e faça um ou dois deles todos os dias. Coloque-se no nível físico dos alimentos e afaste-se do desgaste e das preocupações. Sua preocupação é o que precipita a compulsão, que precipita sua preocupação, que precipita a compulsão. Volte a comer em resposta às necessidades de seu corpo e analise o que está despertando sua ansiedade.

Converse com uma amiga. Ou faça outra lista. "Estou ansiosa com a volta para casa, porque..." Fique meia hora com os olhos fechados, imaginando sua volta para casa. O que acontece quando

você atravessa a porta? Como é que você interage? Qual é seu ponto mais vulnerável?

Enquanto estiver comendo emocionalmente, sua ansiedade estará ligada à comida. Quando você para, abre espaço para descobrir quais são as preocupações que a levam a comer. Quando você descobre quais são essas preocupações, elas mudam. Porque não são mais medos secundários ou desconhecidos, você pode agir em vez de se deixar dominar por eles.

• **Caso haja várias reuniões familiares em torno da mesa, caminhe bastante entre uma refeição e outra.** Saia, respire, faça exercícios. Lembre-se de que seu corpo pode se mexer tão bem quanto come. Seja exigente com os alimentos que escolhe. Você pode não se considerar uma pessoa enjoada, mas agora tem a chance de agir como uma daquelas crianças desajeitadas e desengonçadas que precisavam ser subornadas com *marshmallows* e *cookies*. Coma apenas o que lhe parecer divino e delicioso. Não há motivo para comer um pouco de tudo. Você não estará ferindo os sentimentos de ninguém se demonstrar que adorou apenas este ou aquele prato, em vez de cinco ou seis.

Se não estiver com fome, encontre uma forma cuidadosa de dizer isso (por exemplo, "Isso parece delicioso, mas realmente não estou com fome. Você se importaria se eu levasse um pouquinho para comer mais tarde e não perder uma delícia dessas?") e não coma, ou coloque uma pequena porção no prato e o deixe em algum lugar, como se, de repente, você tivesse que fazer alguma coisa. Ou minta. Não recomendo a mentira como solução efetiva a longo prazo, porque acho importante que você expresse suas necessidades e vontades sem sentir vergonha por isso, mas muitas pessoas já me disseram que consideram a mentira útil quando sentem medo de ferir os sentimentos de alguém. Nesse caso, você poderia dizer:

"Não estou bem do estômago. Acho melhor não comer". Ou: "Passei mal durante a semana e só agora estou começando a me sentir bem, por isso acho melhor não comer".

• **Se tiver que participar da organização de alguns dos eventos familiares, prefira fazer algo que não tenha nada a ver com comida.** Um passeio pelo parque, assistir a um filme, ir a um museu; mostre filmes antigos da família, álbuns de fotografia; organize algum tipo de jogo. Sei que essa sugestão é arriscada. Quando não estiver colocando comida na boca, as palavras poderão vir à tona. E você talvez não esteja habituada a falar de seus sentimentos com sua família. Os jogos lhe darão um foco para concentrar sua atenção, sem fazer com que você se sinta péssima.

• **Os *pretzels* vendidos em quiosque estarão lá sempre que eu for a Nova York.** Sinto uma urgência de comer coisas que só encontro em Nova York, quando percebo que logo estarei de volta a Santa Cruz (e não poderei comer os *pretzels* que só encontro nos quiosques nova-iorquinos). Mas quando volto para Santa Cruz e não me privo das coisas que gosto de comer, nunca me vem à cabeça um daqueles doces.

Isso tem a ver com a privação e o medo de não ter o suficiente em algum momento no futuro, quando estiver morrendo de fome, carente e sozinha. Se não estiver com fome de *pretzel* ao passar pelo quiosque e mesmo assim comprar um, estarei comendo para compensar o momento em minha fantasia em que vou querer e não vou ter. Na vida real, quando volto para Santa Cruz, encontro tantas coisas boas para comer que é difícil escolher o que desejo. São tantas as coisas que posso querer que nem penso em desejar o que não posso ter.

Quando perceber que está prestes a ser tomada pelo fervor de comer tudo antes de ir embora, porque não terá mais aquilo...

1. Lembre-se de que existem coisas boas para comer onde quer que você esteja.
2. Pergunte a si mesma se está com fome.
3. Pergunte a si mesma se está com fome desse alimento em especial.

4. Se a resposta for sim, não há conflito.
5. Se a resposta for não, você tem duas caolhas: pode comer mesmo assim ou decidir não comer. Esses são os momentos mais difíceis. Você sabe que não está com fome, mas sente a urgência em seu corpo dizendo: "Vá em frente. Rápido. Antes que algo ou alguém a impeça. Coma agora". A tensão pode ser tão insuportável que você come para aliviá-la. Você precisa encontrar uma maneira de dizer a si mesma que essa não é sua última chance de comer algo bom. Se estiver absolutamente obcecada, leve uma geladeirinha de isopor com as comidas de que mais gosta. Coma amanhã, ou no dia seguinte, quando estiver com fome. Pense em todas as coisas boas que você come na sua casa. Quando você come o que quer, não importa o que seja ou onde você esteja, e você presta atenção à comida, quando sente o sabor e a textura dos alimentos, quando você se permite sentir satisfação, não existe essa coisa de ter que comer mais e mais porque você não conseguirá comer na semana que vem. A satisfação é uma experiência completa; quando alguém se sente realmente satisfeito, não lhe falta nada. A ideia de querer porque não poderá ter na semana seguinte não tem nada a ver com satisfação. O querer está no futuro; a satisfação está no presente. O querer está voltado àquilo que você não pode ter; a satisfação percebe o que você tem e permite que isso seja o suficiente.

• Eu não quero que meus amigos/minha família me vejam gorda assim...

Esta é difícil.

Alguns anos atrás minha mãe fez uma grande festa de aniversário em Nova York para celebrar seus 50 anos. Na época, eu estava mais gorda do que jamais estivera em toda a minha vida. Eu sabia que nessa festa encontraria pessoas que conhecia desde pequena e que haviam comentado como eu estava magra na última vez em que nos encontráramos. Nessa época, eu era anoréxica e pesava 40 quilos. A perspectiva de ter que enfrentar essas pessoas depois de ter recuperado mais da metade daquele peso era

humilhante. Pensei em contar a verdade para minha mãe ou fingir que estava doente ou dizer que tinha muito trabalho para fazer. No final, decidi ir, porque era muito importante para minha mãe e também porque começara a acreditar que não devia mais fazer regimes; estava descobrindo os benefícios do meu peso. Queria estar em contato com aquilo e me sentir bem em relação a mim mesma apesar dos meus quilos a mais.

Minha prima chegou usando tamanho 38, depois de ter perdido 11 quilos. Minha mãe, com seus quadris estreitos e pernas longas, também estava usando tamanho 38. Eu coloquei o vestido mais largo que encontrei e entrei no Salão cheio de gente. Ninguém se aproximou de mim e disse: "Meu Deus, você engordou uns 30 quilos desde a última vez que a vi". Mas eu percebia algo em seus olhos, nas expressões do rosto, e imaginei o sentimento de repulsa que havia por trás deles. Tive uma noite péssima, sem conseguir pensar em outra coisa que não fosse minha aparência.

Eu não tenho muitas sugestões a oferecer a você para lidar com situações desse tipo. Só posso sugerir que trabalhe sua dor e se cuide. Se puder manter o eixo enquanto sofre, em vez de se entregar à comida, poderá usar essa dor como instrumento de autodescoberta.

A maior dificuldade para enfrentar as pessoas é enfrentar o que você *imagina* que elas estejam pensando. Duas coisas são verdadeiras quando se trata do julgamento das pessoas:

1. A maioria das pessoas não se importa com sua aparência. Elas podem perceber que você engordou e podem imaginar os motivos, mas logo pensam em outra coisa. A maioria das pessoas está preocupada demais com a *própria* aparência e com o que as outras pessoas estão pensando a respeito delas para dedicar muito tempo a você. Ou não dão a mínima para a questão do peso e não ficam pensando porque você engordou, e nem quanto do bolo você comeu.

Para a maioria das pessoas — aquelas que não são íntimas — você é apenas parte do que está acontecendo.

2. Quando as pessoas pensam negativamente a seu respeito, essa postura é reflexo delas mesmas e de seus valores, tem pouco a ver com você.

As únicas pessoas que avaliam seu peso são aquelas preocupadas com o próprio peso. Somente alguém com olhos castanhos e que detesta essa cor odiaria olhos castanhos em outra pessoa.

Eu costumava olhar para as pessoas gordas e imaginar como foi que elas se permitiram ficar daquele jeito. Para mim, isso era repugnante.

Agora olho para as pessoas que estão acima do peso e sinto vontade de lhes estender a mão.

Quando parei de me julgar, parei de julgar os outros.

Minha reação ao seu peso indica que acabei aprendendo a reagir ao meu próprio peso — com ternura e compaixão.

Boa parte da dor causada pelo julgamento dos outros surge por acreditarmos na verdade desses julgamentos e pelo que inferimos a respeito de nós mesmas por causa disso.

Leslie, que participou de um workshop, estava dizendo ao grupo que não queria ir para casa no Natal, porque havia engordado 9 quilos desde que a família a vira pela última vez. Ela disse: "Eles vão pensar que não consigo me controlar. Vão pensar que sou uma pessoa horrível". Perguntei o que significava para ela engordar 9 quilos. E ela respondeu: "Que há alguma coisa errada comigo".

Leslie verbalizou o que pensava a respeito de si mesma, revelando que não se considerava digna. Enfrentar a família significava enfrentar a inadequação que sentia em relação a si mesma. O pior de enfrentar a família não era enfrentar o que *eles* sentiam porque ela havia engordado, mas enfrentar o que *ela* mesma sentia por ter engordado. Eles não precisam viver no corpo dela. Podem olhar para ele, julgar e seguir em frente. Ela é quem precisa acordar consigo mesma, enfrentar o dia a dia e dormir consigo mesma. E sua opinião a respeito de si mesma pode tornar essa rotina fácil ou difícil.

Que importância tem seu peso para outra pessoa? E por quanto tempo você acha que alguém ira jogar isso na sua cara?

Essas pessoas vão acordar amanhã pensando em como você é gorda?

Vão tomar o café da manhã e se lembrar de como você é gorda?

Vão contar aos amigos?

E se contarem, como é que isso irá afetar a vida desses amigos?

No passado, quando julgava o peso de alguém, o que é você pensava exatamente?

Qual a relação disso com seus sentimentos em relação ao seu próprio peso?

Você passava o dia pensando nisso? A semana?

Isso afetava seu sentimento em relação a essa pessoa?

Como?

Você não é um monstro. E também não cometeu qualquer tipo de pecado. Por mais estranha ou gorda ou feia que se sinta, merece tratar a si mesma com gentileza e respeito. Aqui estão algumas sugestões:

- **Quando for visitar a família ou os amigos que não vê desde que engordou, use roupas de que goste.** Se não tiver nada que caiba em você, dê um jeito.

- **Antes de chegar, pense em como agiria se fosse mais magra.** Como andaria? Falaria? Comería? Agora ande, fale e coma dessa maneira.

- **Antes do encontro, faça algo carinhoso em relação a si mesma, passe algum tempo sentindo-se bem em relação a si mesma.** Lembre-se de que você é mais do que seu peso. Você é a pessoa que ouve e ama e fala e ri e chora. E também pesa bastante.

- **Quando estiver reunida com a família, encontre alguém com quem goste de conversar.** Encontre alguém com quem possa ter uma conversa significativa. Não fale de seu peso ou de como se sente mal. Não se desculpe. Você não precisa se desculpar. Você precisa ir além da superficialidade de sua aparência e tratar do que realmente

importa entre as pessoas: o contato, o encontro, a troca de ideias e de sentimentos.

- **Se estiver com fome, coma.** E coma o que quiser. Nada de palitinhos de cenoura e aipo se quiser torradas e queijo. Isso só vai fazer você se sentir como se tivesse que se esconder — o que pode precipitar uma compulsão alimentar no meio da noite, e você devorará tudo o que queria mas não comeu durante o dia.

Capítulo 7

Comendo socialmente em restaurantes, festas e férias

*É mais gostoso quando está no prato de outra
pessoa.*

Participante de um workshop " *Liberte-se da fome emocional!*"

De todos os exercícios que fazemos nos workshops, o que desencadeia mais reações é o nosso jantar comunitário. Assim que eu digo que na semana seguinte vamos comer juntas, há um alvoroço geral na sala. Todas têm algo a dizer, algo forte. Duas semanas atrás uma mulher disse: "Não estou pagando pra vir até aqui e devorar comida". Algumas pessoas concordaram com a cabeça. Outra participante disse: "Quando é exatamente que vamos comer e quanto tempo isso vai durar? O que faremos depois? Não quero participar do jantar, virei quando tiver acabado". E também:

"Não vim até aqui para comer compulsivamente. Vim para aprender a *não* fazer isso".

A simples menção de que vamos comer juntas tem o efeito de uma bomba; depois é só observar onde cairão os pedaços. Conversamos longamente sobre alimentação e comida e corpos, mas assim que surge a possibilidade de realmente fazer algo ligado ao que estamos discutindo todo mundo fica assustado. É como tirar a roupa

na frente do grupo. Ninguém quer e as participantes ficam furiosas comigo por sequer sugerir uma coisa dessas. Para muitas de nós, comer tem a ver com nossa faceta particular. Toda a área ligada à comida — como e, quando comemos, os lugares, a urgência, a comida em si — é uma parte de nós que guardamos para nos mesmas. Geralmente é a parte sobre a qual pensamos: "Se soubessem de que forma e o que eu como, ficariam enojados, não me amariam...". As noites que passamos comendo quando todo mundo está dormindo, a comida escondida, os ataques secretos à geladeira. Essa é a parte de nós que nunca vê o dia.

Em um grupo que enfoca e revela seus segredos, é difícil esconder. É mais fácil comer na frente de outras pessoas que não são do grupo, porque você pode fingir. Você pode comer queijo *cottage* e salada, e as pessoas vão pensar que você está fazendo regime. Então você vai para casa e come de verdade. Não dá para fazer isso em um workshop "*Liberte-se da fome emocional*".

Muitas mulheres são doadoras profissionais. Quando são mães, esposas e profissionais, as refeições se transformam no único momento de descanso diário, o único momento em que ficam sozinhas.

Quando era mais jovem, eu acreditava que estar apaixonada significava não ter mais segredos. Estar apaixonada significava entrega, rendição. Ficava imaginando como é que as pessoas apaixonadas conseguem ficar separadas mesmo que por uma hora.

Então comecei a me apaixonar. E durante três semanas eu me entregava, me rendia completamente. Poucas vezes durou mais do que três meses. Depois disso, eu começava a torcer o nariz para o modo como ele mastigava o café da manhã e a falta de consideração ao folhear as páginas do jornal. E eu percebia que estava me afastando e começando a ver que os pés dele eram grandes demais, os olhos eram pequenos demais, e que ele ficaria careca dali a vinte anos, e que eu não queria ter um filho careca, por isso era melhor esquecer. Quando o relacionamento terminava, eu me culpava, acreditava que era uma maldição, por ser do signo de Virgem e, como todas as virginianas, ser exigente demais. Ninguém jamais me disse, ou, se disse, esqueci, que eu poderia me apaixonar e ainda assim ficar sozinha. A necessidade de

solidão para mim era como dizer "não quero mais te amar", e na maioria das vezes era exatamente isso o que eu dizia quando realmente precisava ficar um tempo sozinha.

Alguns anos atrás, minha mãe disse: "Existem certas coisas que jamais contei para alguém, uma parte de mim que não divido com Dick, com você, com minhas amigas. Preciso disso". Fiquei pensando, exatamente do modo que estou pensando agora, como seria se a solidão fosse reconhecida e estimulada como uma necessidade de nos voltarmos para dentro de nós, de flutuar na morna escuridão de nós mesmas, como um bebê que cresce cercado por escuridão e líquido. Fiquei imaginando se haveria tanta gente comendo emocionalmente em segredo. Fiquei imaginando se o ato de comer simbolizava nossa necessidade de ter uma faceta que ninguém mais conhece.

Depois que as pessoas que não querem comer em grupo se manifestam, digo-lhes que entendo sua relutância. E que mesmo assim vamos fazer a refeição comunitária. Escolhemos os pratos que serão servidos e quem trará o quê. Na tarde que antecede o jantar, recebo invariavelmente três telefonemas de participantes que, de repente e misteriosamente, ficaram doentes. Digo-lhes que venham mesmo assim. E então os pratos começam a chegar e aquele cheiro gostoso toma conta da casa. Aos poucos, a mesa fica cheia de comida de todas as cores e texturas; a animação da sala é quase palpável. Sentamos longe da mesa e fazemos um exercício para nos acalmar, para entrar em contato com nosso corpo. Falamos da nossa fome, de como nos sentimos com tanta comida na sala, das nossas preocupações, medos e ansiedades. E então chega a hora de comer. Vamos até a mesa para ver e sentir o cheiro da comida. Cada pessoa descreve o que trouxe e os ingredientes que usou.

Então eu digo a todas que podem escolher três pratos, servir-se e sentar-se. E então vem a reação: "Três? Só três? Isso é ridículo. Está indo longe demais". Pergunto o que esperavam de um grupo que discute alimentação. Que teriam permissão para se empanturrar? E todas riem — sim, isso é exatamente o que esperavam. Porque é isso o que fazem quando estão diante de muita comida e muita gente. Ficam inconscientes. Esquecem tudo e só pensam em colocar comida

na boca. Como se não tivessem escolha. Como se comer com os outros significasse comer compulsivamente.

Durante o jantar, fazemos vários exercícios mencionados nos capítulos anteriores (como colocar o garfo no prato entre uma garfada e outra, concentrando-se no sabor, na textura, na temperatura da comida, verificando seu nível de satisfação, deixando comida no prato) e outros que mostrarei neste capítulo. A comida é deliciosa e o jantar acaba se transformando no ponto alto do workshop.

A experiência de comer com o grupo ensina às pessoas que elas podem comer diante e junto com os outros e que não precisam ter vergonha de comer bolo ou *cookies*, batata ou pão. Ensina-lhes que podem vivenciar a alegria de compartilhar alimento, assim como a alegria de sentir-se bem quando acaba. Se conseguiram fazer isso uma vez, poderão fazer de novo. E se conseguirem fazer de novo, poderão repetir a experiência. E continuar a realizá-la.

Aqui está uma lista de exercícios, ideias e sugestões para ajudar você a aprender a comer confortavelmente com os outros e a gostar de si mesma depois. O objetivo é ajudar você a comer socialmente — em festas, restaurantes, bufes e jantares comunitários — e transformar essas experiências em algo positivo, agradável.

A importância da solidão

Reconheça aquele lugar dentro de si que não pertence a mais ninguém além de você mesma e permita-se um tempo para examiná-lo de forma que a alimentação emocional não fique presa à necessidade de estar sozinha.

Se quisermos ter algum prazer em comer socialmente, precisamos reconhecer não apenas a necessidade de comer sozinhas, mas também da própria solidão. Para nos sentirmos confiantes e equilibradas na presença de outras pessoas, precisamos primeiro ter confiança e equilíbrio dentro de nós mesmas. E porque o ato de desenvolver essa confiança, que no início só pode acontecer se estivermos sozinhas, não é valorizado em nossa cultura, a necessidade que sentimos acaba sendo encoberta e se expressa

através de um comportamento distorcido e complicado. Comendo às escondidas. As noites carregadas de adrenalina, quando comemos tudo o que podemos antes que alguém nos descubra. Do mesmo modo que a necessidade de indulgência, a necessidade de solidão não é definida como necessária, e da mesma forma que a indulgência, a solidão acaba se transformando em algo ligado a uma coisa que é necessária — a comida.

Apesar de estarem ligadas nesse caso, solidão e indulgência não são sinônimos. A indulgência é uma espécie de "perda de tempo", permissão e percepção da necessidade de ser improdutivo. É uma forma de nos libertarmos das exigências rotineiras da vida. Solidão não é esquecimento, é uma lembrança. É o tempo que você leva para mergulhar em si mesma, para lembrar-se de que está satisfeita e inteira, quando não está envolvida em uma relação com alguém. Você pode passar o tempo arrumando a casa, ouvindo música, deitada na cama, regando e cuidando das plantas, escrevendo um diário.

- **Faça pelo menos uma refeição sozinha de vez em quando** e preste muita atenção a todo o processo: ao sabor, à mastigação, à deglutição. Coma o que quiser, como quiser. Macarrão frio, sanduíche de queijo quente. Perceba o que é comer quando não há ninguém por perto para conversar e nada mais em que prestar atenção.

- **Coma sozinha em um restaurante.** Vá a um lugar em que você se sinta à vontade. Perceba como se sente por estar sozinha em público. Acha que estão olhando para você, imaginando por que está sozinha? Acha que estão sentindo pena de você? (Repare no preconceito que você tem em relação ao fato de estar sozinha. Você talvez pense que os outros estão pensando coisas, porque você está pensando assim.)

Como é estar sentada em um restaurante, um lugar voltado para a socialização, e ficar em silêncio? Aproveite a oportunidade para olhar ao redor. O que é que você vê? Consegue ficar tranquila

consigo mesma, sem se preocupar com o que as pessoas estão dizendo? Observe o que você pensa, sente, vê.

Qual é o sabor da comida? Concentre-se na textura e na consistência, no tempero. Você consegue sentir melhor o sabor quando está sozinha ou gosta de ter alguém com quem conversar a respeito? Como o fato de estar sozinha afeta sua maneira de apreciar a comida?

Coma sozinha em um restaurante pelo menos três vezes. Nas duas primeiras você talvez esteja muito preocupada consigo mesma para aproveitar. Na terceira vez, saberá se consegue apreciar a experiência. Se não conseguir, tudo bem. Ainda assim terá aprendido qual é a sensação de comer sozinha em um restaurante e terá descoberto o que acha da solidão consciente e o que imagina que os outros estão pensando.

• **Fique sozinha por alguns momentos todos os dias** (15 minutos, 1 hora). Fique em silêncio, longe de todos; se quiser pensar em um objetivo imediato — ou em um objetivo para daqui a seis anos ou para toda a vida — faça isso. Reconheça-se por sua maneira de ser e fazer o que quer. Reconheça a parte de você dedicada a você mesma. Respeite sua necessidade de privacidade.

Comendo em restaurantes

Saí para jantar com algumas amigas na semana passada e decidimos ir a um adorável restaurante francês. Quando trouxeram o pão, percebi que estava frio. Virei-me para o garçom e perguntei se poderia levá-lo de volta para a cozinha e trazê-lo quente. Ele foi muito solícito e disse: "É claro!". Uma de minhas amigas olhou para mim e confessou: "Eu queria pão quente, mas jamais teria pensado em pedir. Acho que os workshops sobre alimentação emocional estão lhe dando coragem".

Comer fora é um prazer pelo qual você paga caro. Se não tem certeza dos ingredientes do prato, pergunte. Olhe nos olhos da pessoa que está esperando você escolher, deixe que ela diga o que sabe. Se você mostrar educação mas for firme, descobrirá o que deseja saber e isso a ajudará a escolher o que quer.

Quando estiver escolhendo um restaurante com os amigos, seja clara em relação ao lugar aonde gostaria de ir e o que gostaria de comer; suas preferências e desejos não são menos importantes do que os de alguém que meça 1,68 e pese 50 quilos. Diga o que quer e esteja preparada — às vezes as coisas saem do seu jeito, outras não.

Se for ao restaurante e de cara não gostar — o ambiente, o cheiro, a energia que sente enquanto espera ou enquanto ainda está se sentando, não tenha receio de falar com seus amigos. Todas as vezes que abri a boca (e, apesar do receio, disse coisas do tipo: "Este lugar parece estranho. Não estou com vontade de ficar", por mais ridículo ou inconveniente que parecesse) e disse o que estava sentindo, a pessoa que estava comigo concordou e saímos. E quando alguém diz: "Vamos embora. Não gostei deste lugar", fico feliz que a pessoa tenha falado. Mesmo que não concorde, não é agradável jantar com alguém que não está se sentindo à vontade.

Se decidirem ficar, examine o cardápio e escolha o que despertar sua atenção imediatamente. Não pense demais: "Queria comer um hambúrguer, mas ouvi falar que o salmão é a especialidade da casa, então acho que vou pedir isso". Você come o salmão no restaurante e quando voltar para casa, ou no meio da noite, vai comer o hambúrguer. Ou comerá o salmão e não se sentirá satisfeita e continuará comendo até ficar bem cheia, mas não satisfeita.

Outras sugestões (algumas já foram mencionadas nos capítulos anteriores):

1. Não converse a respeito de nada que seja emocional ou profissionalmente estressante. Fale de assuntos leves durante a refeição, para que seu corpo possa lidar com a comida e não com a psique.
2. Dê espaço para o silêncio durante a refeição, para que você ou todos vocês possam apreciar a comida, além da companhia.
3. Preste muita atenção aos sinais de seu corpo lembrando que já comeu "bastante". Lembre-se de que as porções dos restaurantes não são planejadas em função do tamanho de seu estômago.
4. Se sobrar alguma coisa, peça que retirem da mesa, assim você não fica se empanturrando. Ou peça que coloquem em embalem para viagem.

Jantares etc.

Se vai receber amigos e quer apreciar o Jantar na companhia deles, não fique comendo direto do fogão antes de eles chegarem. Peça a alguém que experimente ou deixe o tempero ao acaso. É muito comum, e muito tentador, ficar diante do fogão e comer. Mas também é possível não fazer isso se você tiver clareza de que merece se sentar e comer com *gosto* e prazer diante de seus convidados.

Se estiver com fome, coma antes de começar a cozinhar. Coma algo que realmente deseje, algo que a satisfaça.

A maioria das pessoas fica tão envolvida na preparação do jantar e fica tão cheia pelo fato de ficar o tempo todo beliscando que na hora em que o jantar é servido de verdade, raramente aprecia a própria festa. Ficamos tão preocupados em agradar todo mundo que no final da noite estamos exaustos devido ao esforço para fazer com que todos gostem de tudo. Para compensar, voltamos para a cozinha e comemos o que os outros deixaram.

Quando perceber que está beliscando antes do jantar ou atacando as sobras depois, você pode se perguntar: O que está acontecendo? Quais são os pressupostos que estão me levando a considerar meu direito de fazer uma refeição? (Será que é "Refeições são para pessoas magras, não para mim"?) Às vezes você consegue parar por alguns instantes e verbalizar coisas não ditas. Outras vezes, não. Às vezes, a força de hábitos antigos pode ser tão forte que parece impossível parar. Você sequer deseja parar, não se importa em tomar consciência dos motivos que a levam a fazer o que está fazendo. Por isso, não pare; a libertação não deve ser uma tortura física ou mental. Porém, mais tarde, quando estiver mais tranquila, pergunte a si mesma se a comida estava boa, se gostou de comer daquele jeito. Pergunte-se qual foi a sensação de seu corpo enquanto você estava comendo — Seu coração disparou? Você sentiu como se tivesse que comer depressa? E quanto à refeição propriamente dita? Você gostou? Que tipo de sensação você teve em relação a si mesma e seu corpo enquanto estava com os convidados?

Seja honesta consigo mesma. Não tente dirigir as respostas para um lado ou para o outro. Você pode realmente gostar muito de beliscar. Você talvez tenha beliscado muito em uma época da vida especialmente memorável ou agradável; talvez o fato de beliscar lhe traga de volta essas lembranças. Conscientizar-se das razões que a levam a agir de uma determinada maneira não significa mudar essas razões ou ações de acordo com uma ideia preconcebida, mas descobrir se essas razões ainda são relevantes e se as ações funcionam de maneira positiva em sua vida.

Quando a refeição estiver na mesa, sente-se com seus convidados.

Olhe para a comida que você preparou, olhe de verdade. Você planejou, preparou, agora pode parar de se mexer. Se estiver com fome, coloque o que quiser no prato e coma. Se não estiver com fome, avalie qual é a melhor maneira de lidar com a situação. Você pode pegar um pouquinho de duas ou três coisas e experimentar. Ou pode apenas dizer: "Não estou com fome". Independentemente do que decidir fazer, faça de modo *a não ficar com a sensação de privação* que a levará para a cozinha, assim que os convidados saírem.

Quando todos saírem e ainda restar comida... você tem algumas alternativas. Pode (1) limpar tudo no dia seguinte; (2) limpar na mesma noite, depois do jantar. Com cuidado. Se estiver com alguma sensação de privação (por exemplo, você não aproveitou a noite, não comeu quando queria, estava cheia demais quando a refeição foi servida e por isso não comeu), ficará propensa a entregar-se às tendências compulsivas. Toda aquela comida gostosa olhando para você. E sem que alguém possa ver quanto está comendo.

Aqui estão algumas sugestões para enfrentar o que parece uma espécie de imã que a atrai para a cozinha:

- Depois que todos os convidados saírem, fique um tempo consigo mesma. Faça algo relaxante, agradável. Dê uma caminhada, tome um banho. Sente em uma cadeira de balanço, leia uma revista ou um romance. Tire a comida da cabeça percebendo que encontra prazer em outras coisas.
- Se estiver com fome (em vez de estar com vontade de sentir fome), pegue um prato, coloque um pouco de comida, sente-se à mesa e coma. Não coma em pé, nem coma do prato de outra pessoa.
- Se não estiver com fome, mas determinada a comer, pegue muito pouco de uma ou duas coisas, coloque-as em um prato limpo, e sente-se à mesa para comer.
- Se não estiver com fome, mas com uma sensação de privação e vontade de comer, lembre a si mesma de que tem comida na cozinha para comer quando estiver com fome. E que esse momento chegará mais depressa do que você imagina.

Se estiver indo a uma festa ou jantar na casa de outra pessoa...

- Use uma roupa com bolsos, para ter onde colocar a mão em vez de pegar comida.
- Se estiver morrendo de fome antes de sair, coma um pouquinho para aliviar a fome. (Não é bom deixar a fome chegar a tal ponto

que você seria capaz de comer qualquer coisa. E se ao chegar você descobrir que o jantar só será servido dali a duas horas?)

- Se houver bufê, vá até a mesa e examine a comida. O que mais a atrai? Se um dos pratos despertar sua curiosidade, pergunte o que é, quais ingredientes foram usados. As pessoas geralmente gostam quando alguém repara em seu trabalho e adoram falar a respeito do preparo. Comece pegando um pouco de três pratos diferentes. Você pode voltar para pegar mais se desejar, mas comece com três. Dessa maneira, você pode se concentrar no sabor dos alimentos que escolheu e transmitir a si mesma a mensagem de que pode controlar sua fome em vez de ser controlada por ela.

Sente-se em algum lugar da sala onde possa comer, em vez de conversar — você terá muito tempo para conversar depois. Nesse momento você deve sentir o sabor e apreciar a comida. Não precisa ficar plantada em um canto, comendo sozinha, ou dar as costas para todos, mas você pode conscientemente minimizar a conversa e as distrações, a fim de sentir todo o sabor da comida.

Se ainda estiver com fome depois de terminar a comida que está em seu prato, pegue um pouco mais. Mas limite-se a três coisas de novo. Você talvez não goste da rigidez dessa limitação, mas insisto para que tente. Isso dá a você uma espécie de estrutura em uma situação desestruturada e potencialmente arrasadora; dá a você um ponto de referência diante de uma mesa cheia de comida, sem que você saiba por onde começar e tenha vontade de comer tudo. Você pode voltar quantas vezes desejar e acabar experimentando tudo o que quiser. Mas vá devagar.

- Se for um Jantar à mesa, e você não quiser tudo o que estiver sendo servido... Não existem regras rígidas quando se trata de comer socialmente. Algumas pessoas podem se sentir ofendidas se você não comer tudo o que estiver sendo oferecido; algumas encaram como rejeição pessoal, como se ao dizer não para a comida você estivesse dizendo não a elas. Não é fácil lidar com esse tipo de

pessoa, especialmente quando sua prioridade é cuidar de você mesma (tanto quanto delas ou em vez delas). Às vezes, cuidar de si mesma significa dizer não a essas pessoas sem que nenhuma de vocês desabe. Às vezes significa ceder e pegar uma pequena porção, da qual você experimenta só um pouquinho.

Faça o que fizer, lembre-se de que se trata de seu corpo e de que você terá que conviver com as consequências do que coloca na boca. Você tem alternativas, e embora o melhor talvez seja comer um pouco do que não gosta, você estará optando por uma alternativa após refletir e avaliar. Se, depois de tudo, você começar a sentir algum tipo de ressentimento ou raiva, poderá reavaliar a situação e se lembrar de que não foi *forçada* a comer, mas que foi *escolha* sua, e que naquele momento lhe pareceu algo sensato e apropriado.

- Após o Jantar, tenha sido um bufê ou uma reunião em torno da mesa, encontre alguém interessante com quem conversar, permitindo que o evento envolva outra coisa além da comida. Já saia de casa decidida a conhecer duas ou três pessoas e descubra abordagens criativas para iniciar uma conversa.

Comer socialmente tornou-se a única maneira que muitos de nós encontramos para passar algum tempo com os amigos, familiares e colegas de trabalho. "Vamos jantar", "Que tal um almoço?" "Por que não nos reunirmos no café da manhã?" É em torno da comida que ocorrem muitas reconciliações, que contatos há muito planejados acontecem, que são decididas muitas separações e que são tomadas muitas decisões comerciais importantes; e, nesses casos, é muito difícil, e quase absurdo, ficar com a atenção voltada para a mastigação, a deglutição, a análise do sabor e as sensações do corpo. Embora o ato de compartilhar a comida seja também uma maneira de implementar negócios e relações pessoais, não podemos nos esquecer de que enquanto toda essa interação está ocorrendo, estamos *também*

alimentando nosso corpo. E nosso corpo não sabe distinguir entre a comida consumida inconscientemente e conscientemente.

Eis um lembrete: comida é para saborear, comer, alimentar. Comida não é para quando você não sabe como ficar junto de outra maneira. *Comer junto* não substitui o *estar junto*. Se o principal objetivo do encontro for a conversa, passar um tempo junto ou decidir interesses mútuos, existem alternativas mais eficientes e menos engordativas.

Quando inicio o trabalho com as participantes de meus workshops, elas têm dificuldade para saber quando estão com fome ou satisfeitas e o que realmente querem comer quando estão sozinhas. Nos momentos em que estão com outras pessoas, costuma ser duplamente difícil, por causa da conversa e da interação. Como eu disse antes, acho que o mais importante é aprender a comer sozinha. Não só pelo valor da solidão, mas porque é mais tranquilo e mais fácil ouvir a voz sutil do corpo quando não estamos cercadas por outras vozes.

Ao comer com outras pessoas, o foco de nossa atenção muda da experiência interna — as mudanças pontuais que o saborear, o engolir e o ficar satisfeita produzem em nossa boca e em nosso corpo — para uma experiência que é tanto *interna* quanto *externa*: as sensações no seu corpo e o estar com outra pessoa.

Quando comecei a comer o que queria e a prestar atenção à comida e ao meu corpo, achava quase impossível comer com outra pessoa. Eu não conseguia imaginar como poderia saborear a comida ou saber quando estava satisfeita e ainda interagir com mais alguém.

Muitas de minhas clientes expressam essa mesma dificuldade. No início, é preciso muita concentração para focar na comida quando você está sozinha; estando com outras pessoas, isso é ainda mais difícil. Mas não impossível.

É preciso ter em mente algumas coisas quando estamos comendo na companhia de outras pessoas. Uma delas é que, por definição, a experiência será diferente de quando comemos sozinhas; não se pode esperar que alguém consiga prestar atenção a todo o processo alimentar. O mais importante é a relação com as outras pessoas, a experiência compartilhada. E embora compartilhar não

seja mais ou menos importante do que a solidão, ou o comer sozinha, é isso o que você está fazendo nesse momento e há muitas alegrias que devem ser apreciadas.

Quando estiver comendo com outras pessoas, sugiro que você pouse os talheres de vez em quando durante a refeição, para prestar atenção a tudo o que estiver ocorrendo. Também sugiro que em algum momento você peça desculpas e vá até o banheiro para poder se afastar da comida e da interação, para perguntar a si mesma como está se sentindo, se quer comer mais. Aos poucos, você precisa encontrar uma forma de estabelecer o equilíbrio entre comer socialmente e não esquecer de si mesma.

Em um nível mais profundo, compartilhar o pão com amigos e parentes é como compartilhar a maravilha de estar vivo. Precisamos de comida para viver. A comida alimenta nossas células, nos dá energia, vitalidade. Algumas semanas atrás eu estava muito mal por causa de uma gripe. Estava com febre, tosse e dor de garganta. Acho que pela primeira vez na vida perdi o apetite. Os dias passavam e eu não conseguia comer, percebi que estava ficando cada vez mais fraca, sem objetivo, sem conseguir pensar ou fazer coisas que adoro. Percebi (novamente) que a sensação de fome é um sinal de vida e que quando perdemos o apetite por comida, perdemos também o apetite pela vida. Fiquei triste ao me lembrar de quantas vezes amaldiçoei minha fome, querendo que ela desaparecesse, desejando ser uma dessas pessoas que empurram a comida para o lado, que perdem o apetite quando as coisas ficam difíceis. Ali estava eu, agora, era uma dessas pessoas e parecia que estava morrendo porque não conseguia me mexer e não me importava. Desejei ter minha fome de volta.

Quando comemos, estamos participando de uma ação que afirma a vida. E quando compartilhamos a mesma comida, estamos ritualizando essa ação. Estamos com fome, estamos vivos, estamos Juntos.

Capítulo 8

Sobre exercícios e balanças

Querida Bubbles,

Estou feliz por ter você como amiga.

*Eu peso 40 quilos. Acho que, se não comer no
jantar durante uma semana, consigo perder 2 quilos.*

Se eu pesasse 38 quilos ficaria muito mais bonita.

Até mais.

Primeira anotação feita em meu primeiro diário, quando eu tinha 11 anos.

A Síndrome dos Cinco-Dias-da-Semana-ou-Mais

Quando eu estava com 11 ou 12 anos, comecei a achar que brincar lá fora — de esconde-esconde, pulando corda, amarelinha — não era tão divertido. Comecei a brincar com Barbie e Ken, imaginando que beijava Robbie Levy, pensando em como Robert Alsworth ficava de pijama. Eu me tornei o que minha mãe agora chama de pelota. Fiz todo o colegial odiando educação física. Achava que meu shorts era feio e estava sempre encontrando uma desculpa para não mexer o corpo.

Quando estava com 25 anos, minha amiga Alice me apresentou a um bailarino de Nova Orleans, Leif Andersen, que dava aulas no estilo Isadora Duncan: movimentos livres e expressivos, em que a música ditava os passos. As aulas de Leif me colocaram em contato com a graça e a força do movimento do corpo. Desde então faço aulas de dança de todos os tipos, desde sapateado a danças africanas e aeróbica.

Adoro movimentar o corpo.

Exceto quando não quero.

Recentemente, em um dos workshops, uma das participantes disse: "Antes de ter uma infecção urinária, eu fazia aulas de ginástica aeróbica cinco vezes por semana. Então meu médico me disse que eu não poderia fazer exercícios até me recuperar. Isso aconteceu há três semanas e eu não engordei um quilo sequer. Não preciso mais fazer exercícios".

Eu disse: "Está certo. Você não precisa. Se você só faz exercícios para não engordar, existem alternativas menos extenuantes para alcançar esse objetivo".

Mas eu me lembrei da noite em que ela telefonara, meses antes para falar que estava sentindo o corpo sem energia e que não conseguia pensar em nada que pudesse fazê-la sentir-se melhor, a não ser a comida. Sugeri que ela saísse de casa e movimentasse o corpo, que fizesse uma caminhada, que andasse de bicicleta ou dançasse. Então ela se matriculou em uma aula de aeróbica três vezes por semana. Quando nos falamos de novo ela estava entusiasmada com a diferença em seu corpo; sentia-se leve e forte.

Alguma coisa dera errado, muito errado, entre esse dia e a noite em que ela falou para o grupo.

Esse tipo de coisa está sempre acontecendo com as mulheres e seus corpos. Faz parte da eterna busca pela magreza. Não importa o que façamos, se tem a ver com o corpo, sempre pode ser traduzido por algo como: "Estou bem, mas imagino que ficaria muito melhor se forçasse mais um pouco e reduzisse alguns centímetros dos quadris".

Se um pouco é bom, mais é melhor, porque se um pouco é bom, com um pouco mais talvez haja menos carne.

Os exercícios são uma isca, assim como as dietas. Ambos prometem a magreza se você seguir rigidamente "o programa". Em pouco tempo, a liberdade prometida se transforma na rotina de uma prisão. Não se trata mais de uma questão de vontade, os exercícios se transformam em necessidade, uma atividade da qual seu bem-estar depende.

Nós estaremos nos enganando se, ao desistir de fazer regime decidirmos fazer exercícios, por acreditar que assim nos libertaremos. Na verdade, estaremos trocando um tipo de rigidez por outro.

Quando você transforma os exercícios em algo "obrigatório"

Em vez de "voluntário", exclui a parte mais saudável, exclui a alegria, transforma-os em teste de resistência, em mais uma atividade na longa lista de atividades realizadas a contragosto que devem ser realizadas porque você precisa ficar magra e tem que fazer exercícios para conseguir isso.

Os exercícios trazem muitos benefícios físicos e psicológicos: aptidão cardiovascular, aumento na resistência física, na sensação de força. Quando estou deprimida, com uma sensação de letargia, a aula de dança levanta meu astral, faz o sangue correr, faz com que eu me sinta viva novamente. Mas é claro que há dias em que estou muito cansada ou estou ficando resfriada, em que tenho muitas coisas para fazer ou um compromisso que não pode ser cumprido em outro horário e então vem o pensamento: eu *tenho* que dançar hoje, comi demais ontem à noite, preciso queimar 500 calorias.

Isso é compulsão. Não ouvir o corpo, ou como estou me sentindo, mas forçar algo, agir movida por uma urgência que tem pouco a ver com a realidade do momento presente. Compulsão é ter medo de que tudo — minha aparência, meu bem-estar, meus relacionamentos — dependa das seis aulas semanais.

Quando parei de fazer regime, eu não sabia como viveria sem a estrutura de uma dieta. Tinha medo de que minha vida virasse uma bagunça, eu me senti perdida.

Às vezes, quando percebo que não poderei fazer a aula de dança naquele dia, sinto-me um pouco perdida. Fico imaginando o que fazer no lugar, o quanto irei engordar.

O perigo de fazer exercícios compulsivamente é que começamos a depender de outra coisa que não nós mesmas para monitorar se estamos "bem" ou "mal". Estamos bem quando fazemos exercícios e mal quando não os fazemos. Se quisermos perder peso, precisamos malhar bastante. Se não perdermos peso, e se dependermos dos exercícios para isso, nos revoltamos e ficamos uma ou duas semanas semana sem aparecer na academia.

O perigo é que esse tipo de atitude tira a escolha de nossas mãos. E a força que conquistamos. Sempre que percebo que estou muito identificada e dependente de minhas aulas, eu me obrigo a recordar que

minha vida irá continuar e que não vou desmoronar ou engordar 50 quilos se parar por alguns dias, por uma semana ou até por um mês; que sou mais do que a forma do meu corpo e que mesmo que engorde um pouco, estarei bem.

A libertação é aquele momento em que, depois de lutar com meu desespero, posso dizer que talvez seja verdade que hoje estou abrindo mão da possibilidade de queimar 500 calorias, calorias que podem me deixar mais gorda e, portanto, menos atraente e mais infeliz, mas, hoje, tomar conta de mim significa não fazer exercícios, por isso não vou me exercitar.

Eis os sinais que indicam a prática compulsiva de exercícios:

- Você fica tão acostumada com a rotina de exercícios que até acontecimentos muito importante são vistos como inoportunos. Você começa a adequar sua vida em função das aulas, em vez de encaixar as aulas em sua rotina.
- O que você come ou não depende da realização ou não de exercícios.
- Você não se sente "bem" ou "completa" a menos que faça exercícios.
- Faz exercícios mesmo quando está doente ou cansada.
- Você começa a ter dificuldade para se arrastar até as aulas. Começa a pensar em como escapar: fica torcendo para pegar uma pneumonia, percebe que não gosta das pessoas que ficam perto de você nas aulas, sente vontade de dar um soco no professor.

O que fazer em relação aos alertas:

- Ouça-os. Eles são um sinal de que alguma coisa está errada.

- Não vá à aula por um ou alguns dias. Em vez disso, faça uma caminhada ou sente em uma cadeira de balanço por uma hora sem fazer nada ou leia um livro.
- Na manhã seguinte, depois de ter faltado à aula do dia anterior, perceba que, apesar de não ter queimado 500 calorias, você não ficou 5 quilos mais gorda. Continue observando.
- Lembre-se de que todas as coisas, além de seu corpo, que fazem com que você seja quem é. Elabore uma lista. Comece com "Eu sou..." e não permita que críticas negativas em relação ao seu corpo comecem a aparecer. Caso esqueça, você é merecedora, atenciosa, está crescendo — só para mencionar algumas qualidades.
- Coma quando sentir fome, coma o que quiser, pare quando estiver satisfeita. Lembre-se de que *seu corpo não quer destruir você* e que não vai enlouquecer se você baixar a guarda. Acredite que vocês dois estão trabalhando com os mesmos objetivos — sua saúde, sua felicidade, sua paz.

Síndrome do Eu-me-recuso-a-ser-um-clone-de-Jane-Fonda-e-por-isso-não-movo-sequer-um-dedo

Quando eu e Sara estacionamos a dois quarteirões do nosso destino, e meio quarteirão é longe demais para ela. Sara não entende porque tanto barulho com essa coisa de exercício. Sua mãe, ela diz, jamais fez exercícios e tem uma vida muito saudável. Ela acha que as pessoas ficaram neuróticas em relação à necessidade de se exercitar. Ela acha que muitas mulheres fazem exercícios para poder comer mais, o que "resulta em duas compulsões — exercício e comida — em vez de uma".

Entendo por que ela pensa dessa maneira. Afinal, dos 11 aos 25 anos considerava qualquer pessoa que preferisse correr quando podia andar uma espécie de maníaco. "Mas fazer exercício é bom eu digo a Sara. "Ajuda a colocar as coisas em perspectiva. Enquanto

faço exercícios, consigo me soltar, gastar toda a energia física e mental: eu me sinto completamente limpa ao sair".

Quando vou para uma aula às 17h30, depois de ter passado o dia todo escrevendo, e antes de trabalhar em um workshop à noite, a atividade física é tão intensa que meus pensamentos ficam em segundo plano. Fico reduzida a um estado puramente físico, quase animal: suando, respirando, suando, respirando, estado em que as palavras não contam. Quando saio da aula, é como se tivesse ganhado mais um dia, porque estou com uma nova energia. Gosto da sensação que experimento ao exercitar meu corpo — não tem nada a ver com fingir e nada a ver com ficar magra. Quando era criança eu também gostava: pulava corda, jogava vôlei. Mas na adolescência comecei a achar que isso não era feminino. As meninas ficavam assistindo e torcendo com suas saínhas curtas enquanto os meninos corriam, suavam e desenvolviam confiança em sua força física, descobrindo a alegria do esforço, tentando ir além de seu limite físico.

Comecei a movimentar o corpo aos 25 anos, em uma aula que me encorajou a respeitar meus impulsos e o desejo de me movimentar e dançar e voar. Aos poucos, aprendi a gostar de sentir meu corpo ficando mais forte, a ver os músculos se definirem. Uma sensação de força crescente acompanhou essas mudanças e eu me senti cada vez mais ligada aos meus braços e pernas: agora poderia me movimentar como uma unidade, comecei a ficar amiga de meu corpo.

Se, em vez do apoio e do estímulo para me movimentar pela pura alegria do movimento, eu tivesse me matriculado em uma aula de aeróbica em que a professora falasse de pernas inchadas e coxas parecidas com queijo *cottage*, enquanto fazíamos centenas de abdominais, é bem provável que eu me sentisse desestimulada e muito crítica em relação ao meu corpo e não voltasse mais.

O gosto pelo movimento se aprende com a experiência direta. Não basta que nos digam "é bom para você". Se você fica angustiada,

tanto física quanto mentalmente, pelo fato de estar tentando com todas as suas forças, esqueça por algum tempo. Ou pesquise e experimente diversos tipos de movimento e de experiência física. Eles são tão variados quanto comida, e é possível encontrar aqueles que realmente lhe dêem prazer.

Acho ótimo que se valorize o esporte feminino, mas acredito que é preciso cortar a ligação entre forma física e magreza. Se você faz exercícios para ficar magra, significa que não considera sua aparência suficientemente boa. Isso gera uma postura negativa que pode acabar levando à frustração, ao desencanto e à decisão de esquecer tudo. A postura negativa raramente leva a uma mudança duradoura. Se você estiver fazendo exercícios porque se sente esplendidamente saudável *agora*, é porque não está enredada em um beco sem saída. Está se movimentando porque gosta de si mesma. Essa é a diferença entre punir e cuidar de quem você é agora.

Algumas sugestões para todas as Saras do mundo

- Você não precisa se sentir um pária porque não gosta de fazer exercícios enquanto todo mundo está fazendo. Mas fique atenta, porque na verdade você talvez esteja toda orgulhosa devido à sensação gratificante de se sentir uma ativista antiexercício no universo da caminhada.
- Você só vai descobrir os benefícios da prática de exercícios se tentar se exercitar por mais de quinze minutos a cada seis meses.
- Comece devagar e com um tipo de movimento que a atraia.
- Os exercícios devem ser divertidos *enquanto* você estiver praticando, e não só depois de terminados.
- Cuidado com as aulas que enfatizam a magreza. Evite uma postura crítica em relação a si mesma ou colocar-se em um ambiente muito voltado para a forma física.

- Se, depois dessas sugestões, decidir que realmente não gosta de mexer o corpo, não se force.

As balanças são para os peixes

Em meus workshops, costumo contar uma "história de balança", que fala por si mesma:

Minha amiga Sue é magra. Ela não pensa duas vezes quando se trata de comer sanduíches completos, porções de batata frita e tomar litros de Coca-Cola. Sue trabalha em um consultório médico e de vez em quando se pesa. Certo dia, viu que estava pesando 2 quilos a menos desde a última vez em que se pesara. Ficou tão satisfeita consigo mesma que na hora do almoço admirou-se diante de todas as vitrines por que passou, comprou uma roupa nova e deu-se um almoço bem calórico. No dia seguinte, o médico para quem ela trabalhava lhe disse que a balança estava quebrada... Ela não só não tinha perdido 2 quilos como engordara 3. Quando me telefonou, ela parecia consciente de uma série de sinais de que engordara, sem contar que suas roupas de repente começaram a ficar apertadas. "Preciso fazer um regime", ela disse. "Não dá para acreditar que fiquei tão gorda."

Isso era uma pessoa magra falando, alguém basicamente confiante em seu corpo.

Se a balança tem esse efeito sobre ela, se pode mudar de um dia para o outro e de modo tão radical a maneira como Sue se sente em relação ao próprio corpo, imagine as flutuações mentais e emocionais que pode gerar em alguém que não seja tão confiante.

As balanças têm o poder de transformar um dia até então deprimente em outro maravilhosamente ensolarado, e um dia iluminado em um dia péssimo. Quando subimos na balança, estamos

dizendo: "Diga-me como devo me sentir em relação a mim mesma hoje".

Fizemos da balança um símbolo de autoridade, de valor, de verdade. Se nos comportamos "mal", não há como negar, porque será revelado pela balança. Se fizemos o "certo", ao subirmos na balança, seremos recompensadas. A balança, como Deus, tudo sabe.

Uma balança, porém, é apenas uma balança — uma peça fria de metal, até lhe darmos algum poder. Nós a transformamos no instrumento que irá nos dizer se devemos ou não gostar de nós mesmas naquele dia. E fazemos isso quando aceitamos a crença social de que o certo é estar com o peso baixo, quando continuamos a nos pesar dia após dia. Como se você não pudesse perceber, pela maneira como suas roupas se ajustam ao seu corpo, se perdeu ou ganhou peso. Como se precisasse se punir para se obrigar a perder peso. Como se você não fosse um ser humano pensante, capaz de decidir por si mesmo como será o dia de hoje e como irá se sentir em relação a você.

Jogue fora a balança.

Ou cole seu peso ideal na balança; assim, quando perguntar se pode se sentir bem em relação a si mesma naquele dia, o instrumento dirá; "É claro que sim".

Capítulo 9

Sobre o querer: se não tiver, não pode perder

*Quando estou gorda as pessoas não me respeitam.
Mas se fico magra, ficam com medo de mim,
porque então fico perfeita.*

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

*Como a Hora de Comer Mel era uma coisa muito
especial, havia um momento, pouco antes de
começar a comer, que era melhor ainda, mas ele
não sabia o nome.*

Trecho do livro *The house at Pooh Comer*
[A Casa no Caminho do Pooh]

Esse capítulo fala do desejo por tudo aquilo

que não temos. Tudo o que não temos e que achamos que se tivéssemos seríamos felizes, completos e amados. Uma casa, um carro, uma promoção. Alguém — em um relacionamento amoroso e cheio de compreensão.

Um corpo atraente. Um corpo magro.

Existe um frágil equilíbrio entre a necessidade de ter sonhos e atrás deles, e a distorção desses sonhos, entre ter sonhos e viver uma fantasia... uma vida sempre a um passo da realidade.

Quando queremos algo, podemos sonhar sobre como será quando o tivermos. Quando queremos, criamos o início, o meio e o fim de nossos sonhos. Temos o controle.

Na vida, é claro, os sonhos das outras pessoas, junto com seus medos e raivas, são metade do resultado.

Quando passamos a vida querendo, podemos sonhar como será o momento em que conseguirmos exatamente o que desejamos. Isso não gera decepções, riscos, vulnerabilidades, nenhuma possibilidade de nos machucarmos.

Quando passamos a vida vivendo o presente, com o que já temos (ao contrário de ficar desejando), perdemos o controle. As coisas que amamos se perdem, desmoronam ou são roubadas. As pessoas nos deixam. As pessoas morrem. Assim que percebemos quanto é precioso o que temos, nos damos conta de que algum dia podemos perder.

Querendo ficar magra.

Existe uma enorme diferença entre estar magra e querer ficar magra. Na fantasia, o fato de ser magra é capaz de mudar uma vida inteira. Pelo fato de ser magra, você pode se sentir bem, bonita. O tamanho de sua roupa muda, muda todo o seu guarda-roupa. Pelo fato de você ser magra, as pessoas se aproximam, os relacionamentos há muito esperados acontecem. Você adquire credibilidade. Ao fantasiar que é magra, você para de desejar e torna-se a desejada. E então acontece algo que não havia planejado — e você perde o controle.

O que acontece quando nosso corpo muda, mas não a nossa percepção? Quando eu pesava 54 quilos, sonhava em pesar 40, e nos meus sonhos eu era fluida, lânguida e sensual. Tinha boa autoestima. Usava roupas estilosas. Em minha fantasia, o fato de ser magra permitia que eu me concentrasse em outras áreas de minha vida, áreas que, com 54 quilos, eu estava ignorando devido à grande preocupação com meu peso.

Então perdi 15 quilos, mas, em vez de me tornar fluida, lânguida e sensual, eu encolhi. E passei a usar roupas largas que escondiam meus braços, meus seios. Essa *persona* mais magra era apenas um sonho; nunca imaginei que fosse acontecer e não me preparei para o dia a dia, apenas para os grandes acontecimentos. Ela sabia como atravessar os salões, como sorrir, brilhar e chamar a atenção, mas não sabia como falar, trabalhar, sentir.

Quando perdi 15 quilos, foi como se minha pele tivesse sido arrancada, expondo meus nervos e músculos e ossos. Eu estava exposta, vulnerável, constantemente assustada.

Um ano e meio depois, a estranheza e a feiúra que senti ao recuperar os 15 quilos foram um pequeno preço a pagar pelo alívio de saber como ser. Meu peso me devolveu meu papel, proporcionou-me uma personalidade que me era familiar, como um sapato velho, no qual eu podia descontar todas as coisas que não davam certo na minha vida, enquanto sonhava com o sucesso que teria quando fosse magra de novo.

Para você, é claro, a magreza será algo diferente. Você conseguirá lidar com ela, saberá que está magra quando estiver magra, e será feliz. Usará roupas que realcem sua figura esguia. A preocupação intensa com seu corpo será coisa do passado e você poderá se concentrar em outras áreas de sua vida. E você será fluida, lânguida e sensual.

E é exatamente isso o que significa o querer: a persistência em acreditar que conseguir o que deseja mudará sua vida, independentemente das evidências. Isso fica ainda mais claro em pessoas que perdem muito peso duas, três, quatro vezes na vida. Embora acreditem que emagrecer seja difícil ou diferente do que esperavam, e depois recuperem os quilos que perderam, insistem em reestabelecer esse objetivo, que, uma vez alcançado, tornará tudo melhor: dizem que, devido a circunstâncias específicas (que já mudaram), não conseguiram manter o peso, mas, da próxima vez, da próxima vez... será diferente.

É o querer que queremos. Não o ter.

Na primeira noite de um workshop, quando as participantes fazem um breve relato sobre seu peso e seus sentimentos em relação à comida, a paixão pelo desejo de ser magra é inacreditável. As pessoas descrevem o desejo de serem magras como algo que está "consumindo suas vidas", "intenso", "avassalador", "tudo mais deixa de ser importante". Termos que geralmente são usados para descrever um relacionamento amoroso ou razões para se viver.

O desejo de ser magro empurra a realidade para outra dimensão, trata-se da realidade como se fosse temporária, até que sua verdadeira *persona* possa se mostrar. Enquanto o desejo de ser magra é absorvente, apaixonado e seletivo, ser magra é como comer cereal no café da manhã e sair para trabalhar. É agradável como quando você está colocando um vestido novo de festa, mas ainda tem contas para pagar, pratos para lavar e uma vida para administrar. Você ainda precisa aprender a amar e a ceder, e a dizer não e correr riscos. Ainda precisa dar sentido aos seus conflitos interiores e não poderá evitar as decepções amorosas. Durante os anos que passou desejando ser magra, sua vida ficou em suspenso, criando um anteparo entre você e os aspectos da vida que estavam fora de seu controle. O desejo de ser magra protege das injustiças da vida; afunila a dor e a tristeza de estar viva na dor e na tristeza de estar acima do peso.

Quando você passa a vida querendo, você nunca vive realmente a experiência da vida.

É preciso muita coragem para admitir a possibilidade de que, embora você talvez fosse capaz de "morrer para ficar mais magra", é possível que talvez não *queira* ser mais magra. O querer perde seu poder de sedução quando você reconhece que ele pode ser uma armadilha em vez de libertação. Quando você consegue ver a magreza pelo que é — não apenas um corpo menor, mas uma vida vivida na lama e na glória do presente em vez de nos sonhos de um futuro dourado —, o querer será silenciado.

Uma das participantes de um workshop perguntou: "Onde termina a busca e onde começa o querer?". Como nosso desejo de nos expressarmos e mostrar quem somos da maneira mais completa e satisfatória difere do querer?

Uma busca, me parece, resulta da crença intuitiva de que a chave de nossa integridade reside na expressão do que vislumbramos em nós mesmas, mas ainda não tocamos. Uma busca está ligada ao eu que vai além de si mesmo e se liga ao fio que une um ser humano

ao outro. A busca é uma expressão de coragem e vulnerabilidade, o querer é um ato de isolamento e medo.

Para muitas pessoas, a vontade de ser magra, como uma busca, surge do desejo de ser o melhor, de ter a energia bloqueada com a obsessão disponível para o trabalho e os relacionamentos. Mas o ato de querer é em si mesmo tão poderoso e completo que nos isola em vez de nos expandir.

Quando peço às participantes de um grupo que avaliem quanto tempo passam querendo, as respostas variam entre 50% e 95% de suas vidas. O que significa que ao morrer, terão passado *pelo menos metade* da vida nas sombras, querendo sem ter — e morrerão sem ter vivido.

Ontem fiz um passeio pela praia durante o pôr do sol. Estava caminhando pela parte dura da areia, perto da água, e me lembrei de algo que Joseph Goldstein (autor de *A experiência do insight*) disse: "Somos viciados em intensidade. Acreditamos que precisamos estar sempre querendo algo. Acreditamos que precisamos estar sempre dominados pelos sentimentos, pelo desejo e pela paixão, para nos sentirmos vivos, quando isto" — ele apontou para o próprio corpo — "é um sistema de energia incrivelmente complexo e fascinante. Em si mesmo. Sem qualquer acréscimo". Enquanto caminhava, as luzes à beira-mar começaram a acender, varrendo a praia com seu brilho metálico. "Apreciar o que temos", disse Goldstein, "é como ir do bombardeio de uma Coca-Cola para a sutileza do chá-verde".

O que fazer com o querer além de ter

Em termos práticos, é importante colocar o querer em perspectiva, examinando como é que nos sentimos em relação a ele. As fantasias criadas por ele e como essas fantasias nos mantêm presas a ciclos intermináveis de mais querer. Precisamos examinar honesta e cuidadosamente os componentes do querer e como os perpetuamos.

- **Faça listas.** Se não estiver em um workshop voltado especificamente para a alimentação emocional, sugiro que você faça essas listas com amigos ou com algum tipo de grupo de apoio. Peça a uma pessoa para falar em voz alta o título da lista e, à medida que surgirem as respostas, diga-as em voz alta também. Se a resposta de outra pessoa também for válida para você, escreva-a em sua lista. Quando ouvir respostas que não têm nada a ver com você, não as anote. Não pense muito nem censure qualquer coisa. Esse exercício não é um teste; você está fazendo isso para si mesma.

Em quinze minutos, você completa as seguintes listas:

1. *Coisas que quero e que não tenho.* (Um carro novo? Um corpo magro? Um trabalho diferente? Um novo relacionamento? Um bebê?).
2. *Coisas que queria e que consegui.*
3. *O fato de querer permite que eu...?* O que você ganha com o querer? Como ele a ajuda? Ele lhe dá um objetivo para buscar sempre? Proporciona a você uma fantasia agradável? Protege-a de decepções, mantendo-a presa a uma fantasia?
4. *Como a minha vida mudaria se eu conseguisse essas coisas?* (Faça essa lista em silêncio e sozinha.) Reveja-a e, ao lado de cada coisa que você deseja, descreva em poucas palavras o que você acha que aconteceria se conseguisse. Seja específica. E honesta. Se acha

que o fato de ter um bebê lhe daria a chance de realmente amar pela primeira vez na vida, e que isso a completaria, anote. Não censure sua fantasia, por mais romântica, sonhadora ou ridícula que ela pareça. Melhor colocar no papel e olhar para ela do que guardá-la dentro de si, como uma impressão vaga e nebulosa.

5. *Como a minha vida mudou agora que tenho o que queria.* (Continue em silêncio e sozinha.) Anote principalmente as coisas que lhe trouxeram felicidade duradoura.

Depois de fazer as listas, examine-as cuidadosamente. Compare realidade e fantasia. Pense nas pessoas que conhece e conseguiram as coisas que você quer. Elas estão felizes? Elas têm o que você acha que teria, se conseguisse o que quer? E quanto às coisas que você já tem? Elas lhe deram o que você esperava? Por quanto tempo? O que aconteceu com o querer, quando você passou a ter? Você acha que da próxima vez será diferente? Como?

Fale desses pensamentos e descobertas com suas amigas de lista. As experiências delas são parecidas com as suas? O que você pode descobrir sobre o querer a partir de sua própria experiência?

• **Adote uma postura de querer com seu corpo.** Sente-se em uma cadeira e pense em algo que você realmente quer, algo que você tem certeza de que a fará feliz. Com os braços estendidos à sua frente, tente alcançar. Estenda os braços. Continue tentando.

Mantenha essa posição.

Por quanto tempo você consegue ficar nessa posição? Por quê? Como estão seus braços, suas costas? Como está sua sensação de equilíbrio? Você se sente forte quando está tentando alcançar algo?

Essa posição é confortável, desde o início?

Essa é a postura que você está assumindo emocionalmente quando deseja com intensidade. Machuca.

• **Amanhã ao acordar, imagine que seu corpo está perfeitamente bem da maneira como está.** O que acontece? Lembre-se durante todo o dia de que você já tem o que deseja. E agora? Para onde dirigir sua atenção? O que tomará o lugar do querer? Como é a manhã quando não está sempre querendo algo que não pode ter? E a tarde? E a noite? Como é o transcorrer do dia quando o querer está ausente?

Capítulo 10

Sobre o ter

Só estive com meu "peso ideal" uma vez nos últimos quinze anos, e fazia apenas uma refeição muito, muito pequena para conseguir isso. E me sentia péssima, tanto quanto me sinto agora. Mais.

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Eu daria a minha vida para ser tão magra quanto era cinco anos atrás, quando daria minha vida para ser ainda mais magra.

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Todas as vezes que fazemos uma leitura

pública do meu livro *Feeding the Hungry Heart*, alguém pede para que eu leia a parte em que falo de Michael, um amigo sincero que me disse, enquanto comíamos uma travessa de *fettuccine*, que não me achava atraente porque eu era muito gorda. Quando digo que acho que isso é problema dele, não meu, e quem é ele para falar, rechonchudo daquele jeito, todo mundo ri e aplaude. Ficam contentes quando digo a Michael, educadamente mas sem rodeios, para não me encher. Essas pessoas sabem o que é ser chamada de gorda.

Mas há um adendo para a história de Michael: seis meses depois, quando o vi pela primeira vez após a história do *fettuccine*, eu havia perdido sete quilos. E ele não percebeu. Michael, que dissera que eu era muito gorda, *não percebeu* que estava muito magra. Sabendo que eu estava tão magra quanto poderia estar, preservando a sensação de conforto e percebendo que sua reação era a mesma de sempre, senti alívio e dor ao mesmo tempo. Alívio porque isso comprovava aquilo

em que eu acreditava, mas nunca conseguira provar em relação à atração: que era meu jeito de andar, falar, rir, me expressar, pensar e ouvir o que definia minha capacidade de despertar atração em outra pessoa. Gostar da maneira como alguém vive a própria vida é o que me parece formar a base da atração — isso e como esse modo de viver afeta a nossa vida. Quando vi Michael de novo, percebi que não havia nada que eu pudesse fazer para atraí-lo; ele simplesmente não sentia atração pelo que eu era e como eu vivia. E, por maior que fosse o alívio por ver algo em que eu acreditava intuitivamente confirmado por uma experiência prática, isso era bastante doloroso. Porque se não era apenas meu corpo, havia outra coisa sobre a qual eu tinha menos controle e que ele não considerava atraente. Algo nas fibras do meu ser, algo que fazia parte de mim, como a cor de meus olhos ou a textura de meus cabelos.

Quando fui para casa naquela noite, fiquei diante do espelho durante um bom tempo, tentando imaginar o que Michael considerava tão pouco atraente. Analisei minha pele e meus olhos, meu cabelo e minha boca. Caminhei na direção do espelho e depois me afastei. Sorri, olhei fixamente, ri. *Por que é* que ele não me achava atraente? A dor era muito forte e peguei no sono às lágrimas. Eu não queria o Michael, eu queria ser atraente.

Desde então, quando segundo padrões razoáveis posso ser considerada magra o bastante para não estar acima do peso, essa situação se repetiu algumas vezes com pessoas diferentes — tanto com amigos como com namorados em potencial. E sempre dói. Todas as vezes que isso acontece, uma voz baixinha dentro de mim pergunta "Por que ele não me quer?", e essa pergunta logo se transforma em "O que há de errado comigo?". E todas as vezes essa dor leva a uma tentativa frenética de convencer alguém a me amar — um desafio cheio de urgência e ansiedade. Se perco, não mereço ser amada; se ganho, minha autoimagem fica garantida. Nesse Jogo, as apostas são muito altas: estou sempre lutando para conseguir permissão para me sentir bem em relação a mim mesma.

Quando eu pesava 66 quilos era diferente: estava preparada. Se fosse rejeitada, sabia o porquê. Quando pesava 66 quilos, a minha gordura era rejeitada — não eu. Minha gordura me cercava, me

protegia, me escondia, mas não era eu. Eu estava lá dentro. Eu era suave, vulnerável e sensual. E era magra. Era um segredo delicioso e maravilhoso. Se não fosse abordada por ninguém em uma festa, era porque eles não sabiam, não conseguiam ver o segredo por baixo de toda aquela carne. E não porque viam o segredo e mesmo assim se afastavam. Não como acontecera com Michael.

Uma tarde, na época em que me encontrava bem gorda, estava deitada na cama com duas amigas. Enquanto conversávamos, ocorreu-me que elas eram muito corajosas por serem magras. Era como se, sendo magras, estivessem revelando os próprios ossos. Estavam usando seu interior por fora, onde todo mundo poderia ver e aceitar ou rejeitar. E me perguntei se elas saberiam quanto eram corajosas. Me perguntei se algum dia eu voltaria a ser tão corajosa.

Quando eu pesava 66 quilos, tinha o controle das coisas. As pessoas não podiam me rejeitar; eu já havia me rejeitado. Sabia que estava muito gorda. Sabia que não era atraente. Não podiam gostar menos de mim do que eu mesma já gostava. Cada vez que me sentia rejeitada, meu eu secreto, a visão de quem eu era debaixo de toda aquela gordura, me amparava. Como um ninho sob uma corda bem apertada, evitava que eu me arrebetasse no chão. Se me vissem, seria diferente, não iriam sentir a mesma coisa. Se eu fosse magra, me amariam.

A gordura era minha amiga. Ao mesmo tempo em que desejava me livrar dela, sentia necessidade de que ficasse. A parte difícil era admitir isso. Até onde conseguia me lembrar, acreditava que só as pessoas que não tinham força de vontade eram gordas. Somente as almas torturadas eram gordas. Depois de ler *Fat is a Feminist Issue*, de Susie Orbach, ocorreu-me que minha luta com o peso poderia ser uma indicação de que eu tinha problemas emocionais que, apesar de se expressarem através da comida, tinham pouco a ver com ela. Apesar de querer acreditar nisso, parecia bom demais. E se fosse uma racionalização que me ajudaria a continuar gorda pelo resto da vida? E se eu descobrisse que minha gordura estava me ajudando tanto que não poderia abrir mão dela?

Logo descobri que não se tratava de escolher entre continuar gorda e ficar magra; tratava-se de escolher entre movimento e

estagnação. Uma escolha exigia que eu mudasse minha autoimagem da ideia de que era torturada e imperfeita e passasse a acreditar que era saudável e racional. A outra escolha não me exigia nada. Eu não precisava mudar, não precisava me arriscar, não precisava questionar valores e crenças estabelecidos pela sociedade. Uma escolha não exigia que eu ficasse magra — só que eu continuasse querendo ficar magra. Assim, eu poderia continuar me consumindo pela dúvida e pelo ódio por mim mesma. A outra escolha nada exigia de mim, da mesma forma que Shylock, o agiota judeu, nada exigia de Antônio, o mercador — exceto um quilo de carne.

O risco de nos libertarmos é o risco de acreditarmos em nós mesmos o bastante para dizer: "Ok, é verdade. Passei todos esses anos fazendo regime e sendo infeliz por causa do meu peso. E, apesar de parecer quase absurdo pensar que eu deixaria de perder alguns quilos propositalmente (a luta é tamanha e quero tanto perder peso), estou disposta a considerar essa possibilidade".

As pessoas que comem emocionalmente têm medo de si mesmas. Têm medo porque acham que sua maneira de comer está em contradição com o seu querer. Focam exclusivamente na dor de não serem magras e ficam desconfiadas diante da sugestão de que há um lado de sua maneira de comer que é útil e racional.

Uma das participantes de um workshop disse: "No final de cada dia, revejo todas as minhas experiências e desconsidero a maioria, porque sei que seriam diferentes caso eu fosse magra. Se tive um encontro agradável com alguém, penso: 'Não foi pra valer, não sou magra o bastante para ser atraente, ou competente ou simpática'. Mas se tive um encontro desagradável, penso: 'Se eu fosse magra, teria sido diferente. Não teriam feito ou dito ou sentido dessa maneira'. É muito triste".

Sim, é mesmo.

Mas também serve a um objetivo. Também é útil de uma maneira não reconhecida. Ao lidarmos com comportamentos que parecem neuróticos e autodestrutivos, nós temos escolhas. Uma delas é acreditar que *somos* neuróticos e autodestrutivos. Outra, e que eu prefiro, é acreditar que o que parece neurótico e autodestrutivo,

quando examinado, revelará um comportamento que faz perfeito sentido dentro do contexto em que ocorre.

Uma amiga muito próxima está, segundo ela mesma, "lutando com 3 quilos". Quando a visitei outro dia, ela disse: "Não sei quem sou quando olho no espelho. Não conheço esse corpo, é tão grande. Minhas roupas estão muito apertadas, sinto vergonha quando encontro pessoas conhecidas ou gente que não conheço".

Ela falou a respeito de Mitchell, de quem se separou há pouco tempo: "Ele achava que minha barriga e minhas pernas eram muito grandes. Não queria que eu comesse tanto. Dizia que se eu emagrecesse 5 quilos ficaria ótima".

Uma noite, ela estava comendo uma tigela de pipoca quando ouviu o carro dele chegando. Com medo de ser pega, escondeu a pipoca embaixo da cama.

Faz dois meses que eles se separaram. Ela engordou os 3 quilos durante o tempo em que ficaram juntos e agora diz: "Parece que não consigo me livrar deles. Gosto de comer. As refeições são a única coisa que me dão prazer. Mas não é justo — algumas pessoas comem o dobro do que eu como e não engordam".

Ela conheceu Mitchell em um bar, depois foram para casa juntos, fizeram amor e passaram a namorar. Começaram um "relacionamento". Mas não foi fácil. Ele era membro de uma seita religiosa pela qual ela não tinha o menor interesse, o que o deixava decepcionado. Ele estava indo mal no trabalho; ela ia muito bem. Ele não gostava do corpo dela, não tinha os mesmos interesses intelectuais e a pressionava para seguir "o caminho". O amor deles começou, se desenvolveu e, perto do fim, só se expressava na cama. "Eu não vou mais fazer isso", ela disse. "Não vou mais ficar com alguém que só aceita uma parte de mim. Ele queria viver de acordo com suas crenças espirituais e imagem física, e eu não conseguia. Mas me sinto tão sozinha sem ele."

E o que é que os 3 quilos têm a ver com isso?

Muito.

Alguns meses atrás, 3 quilos teriam representado sua raiva de Mitchell: "Ou você me ama pelo que sou — inteira — ou não. Eu não o julgo por ser careca. Eu não fico dizendo: 'Mitchell, você está

perdendo cabelo. Eu preferia que isso não acontecesse'. E não quero que você fique julgando minhas pernas ou meus quadris".

Agora, 3 quilos querem dizer: "Você finalmente o deixou, e vamos impedir que você pule na cama de novo com alguém que não conhece. Vamos impedir que você se apaixone por alguém de quem sequer teve tempo para começar a gostar. A última experiência foi muito dolorosa para que se repita. Sinto muito pela dificuldade que você está encontrando para lidar com o aumento de peso, mas prefiro que você tenha problemas conosco do que com outro homem".

Três quilos também querem dizer: "Você está sozinha. Você rompeu com alguém que amava, está vivendo sozinha em uma casa nova, está procurando e tentando encontrar outro trabalho. Comida é a única coisa gostosa. Deixe-me ficar por algum tempo. Quando você não precisar mais de nós, vai nos perder. E não será uma luta".

"Mas, mesmo que isso seja verdade, e talvez seja", minha amiga disse, "ainda é muito duro ficar sozinha, enfrentar uma fase de transição e me sentir gorda".

"É mesmo", eu disse. "Mas se você visse uma criança chorando na calçada iria se aproximar e gritar com ela, dar-lhe um chute?"

"Não", ela disse baixinho. "Eu a pegaria no colo e lhe faria um carinho."

Nós não tentamos tornar a vida mais difícil do que já é de propósito.

Quando parece que é isso o que estamos fazendo, está na hora de olhar de novo.

Eu digo às minhas clientes que devem partir do pressuposto de que o que estão fazendo, apesar de parecer doloroso e autodestrutivo, as está ajudando de alguma maneira não muito óbvia. Cabe a elas não se punir ou mudar, mas descobrir como cuidar de si mesmas da melhor maneira possível. Mudar o foco: em vez de "estou me machucando" para "estou me ajudando". Como se estivessem girando

um caleidoscópio — as cores continuam as mesmas, mas o desenho muda completamente.

Quando você parte do princípio de que o que está fazendo a ajuda, deposita confiança em seus instintos e mostra vontade de se proteger. Como se estivesse pegando você mesma no colo, fazendo-se um carinho.

Girando o caleidoscópio

Há uma enorme resistência social à ideia de que estar acima do peso tem um propósito válido. A pressão para sermos magras e a glória que a magreza promete são aceitas como Verdade e Realidade. Mas por que não desafiar essa visão? Por que não questionar o valor do tempo e do dinheiro e da atenção gastos na busca da magreza e considerar a espantosa possibilidade de que passamos anos de nossas vidas e muito dinheiro tentando encontrar uma solução que esteve sempre muito próxima da nossa própria experiência — da nossa própria necessidade de preservação. Somos como a Dorothy de *O Mágico de Oz*, que diz: "Se algum dia tiver que ir atrás dos desejos do meu coração de novo, não vou precisar procurar muito além do meu próprio quintal. Se não estiverem lá é porque nunca os perdi".

O quintal de casa. Vamos começar por aí.

Você magra/você gorda: qual delas é você?

Quando estava muito gorda, e mesmo agora, quando me imagino mais magra, a imagem de quem sou quando estou magra é a noite do dia do meu eu obeso. O meu eu magro não anda, flutua pelos cômodos. É tão macio e sexual, quente e atraente. Brilha. Diverte. O meu eu magro é procurado, desejado, adorado. Não quer nada que não tenha ou que não possa ter. É uma bailarina. É centrado, apolítico, gosta de fazer compras e de fofocar sobre homens.

O meu eu gordo tem os pés fincados no chão, suas pernas são como troncos de árvore. É contido, autossuficiente, um mundo em si mesmo. É silencioso. Assexuado. Escreve. Luta contra a energia nuclear, pela proteção do ambiente, pelos direitos das mulheres. É profundo, comprometido, perseverante. É sozinho. Sente-se irremediável e eternamente feio.

Essas imagens se baseiam parcialmente na experiência. Quando eu tinha 15 ou 16 anos — e até meus anos de anorexia — a vontade de ser magra me consumia, não conseguia pensar em mais nada. Usava minha capacidade de atração como cartão de visita, não valorizava minha vida interior, até porque não sabia que tinha uma.

Quando comecei a me aproximar dos 30 anos, estava pronta para me voltar para dentro, questionar as aparências e encontrar um trabalho que tivesse importância. Eu não acho que seja coincidência o fato de ter engordado quase 30 quilos nesse momento. Eu não acreditava que pudesse ser magra e séria, magra e profissional, magra e honesta. Minha experiência anterior e as imagens de mulheres magras em anúncios e comerciais de TV me convenceram, em um nível inconsciente, de que ser magra significava beleza, homens e sexo.

Quando me conscientizei de que essas imagens estavam moldando meu comportamento, a conscientização — a identificação, o reconhecimento, o questionamento — possibilitou minha mudança. Percebi que em algum lugar entre essas duas imagens poderia existir um ser humano.

• Quem é seu eu gorda? O que faz? Como se sente? Do que precisa?

Descreva em uma ou duas páginas como é o seu eu gorda. Seja específica em relação às roupas, ao seu modo de andar, à postura, ao modo de se exprimir. O que faz com seu tempo? Como se sente em relação às pessoas ao redor? Tem relacionamentos íntimos? É alegre, grave, sensual, firme?

Se quiser fazer esse exercício em grupo, faça uma lista com o título "O meu eu gorda é...." e não censure suas respostas imediatas. Pense. Seja específica, generalize. Continue escrevendo até não ter mais respostas.

• Quem é seu eu magra?

Agora faça um retrato do seu eu magra, em um parágrafo ou na forma de lista. Descreva a imagem em detalhe. Como as pessoas reagem? Que tipo de roupas usa? Como se comporta em uma festa? Quais são suas necessidades, seus valores?

• **Depois de ter concluído esses retratos, compare-os.** Quais são as diferenças? Suas necessidades são compatíveis? Qual deles a descreve melhor, levando em consideração o modo como o que você quer ser? Como você sabe que é?

Uma das participantes de um workshop escreveu:

Meu eu gorda é...

reclusa
se esconde
raivosa
carente
sofredora
trabalhadora
insociável

Meu eu magra é....

incansável
identifica-se com o masculino
abnegada
paqueradora
sexualmente excitável

Seu eu gorda é muito parecido com o meu, poderiam passar por irmãs. Assim como os de muitas outras mulheres. A gordura para nós está associada com silêncio e solidão, não ter que se socializar e jogar conversa fora, ter permissão para ser infeliz, dizer não... *o tempo todo*. Ser magra está associado com ter energia, ser sensual, o centro das atenções... *o tempo todo*.

Se você sente que quando está mais magra não consegue dizer não (aos avanços sexuais ou aos pedidos de favores), então perder peso pode ser algo ameaçador. E não importa o que você diga a si mesma sobre quanto deseja ser magra, você simplesmente não conseguirá comer da maneira que uma pessoa que quer perder peso come, isto é, quando estiver com fome e só até ficar satisfeita. Se a quantidade de comida que você ingere está tomando conta de você, dissipando seus

medos, permitindo que você se sinta segura, você não vai parar, porque ser mais magra parece mais bacana.

Imagens e associações de você magra e gorda são apenas isso — imagens e associações que podem ser parcialmente baseadas em experiências. Podem ter sido verdadeiras. Se, quando era mais nova, você tinha medo da atenção que recebia dos meninos, pode ter descoberto que, ao ganhar peso, eles não a incomodavam. Assim, você se sentia segura e protegida. É possível que você tenha esquecido essa experiência, mas que tenha retido a impressão e o hábito de comer e engordar.

Nossas imagens e associações são alimentadas pela mídia, sempre mostrando mulheres magras. Se você é tímida e quieta, mas gostaria de ser efusiva e atrair pessoas, é o alvo perfeito para modelos e personagens da TV que sabem combinar mulheres magras e características interessantes em situações invejáveis. Você é levada a acreditar que terá o que elas têm — traquejo social, homens atraentes, carreira satisfatória — quando tiver aquela aparência, quando for magra.

Duas armadilhas muito sutis estão expostas aqui: uma é que você está dando a seu corpo vida e personalidade próprias, e, em contrapartida, não está dando a si mesma força suficiente. É você, e não seu corpo, quem tem o poder de abrir a boca e falar. É verdade que sendo mais magra você talvez sinta certo grau de autoconfiança, que, por sua vez, lhe dará algum traquejo social. Mas nem sempre. Se você for uma pessoa quieta por natureza, se não gosta de festas, é absurdo esperar que haja uma súbita mudança de personalidade por causa de uma grande perda de peso.

A segunda armadilha está relacionada à primeira: a divisão e a atribuição de certas qualidades à "magreza" ou à "gordura", o ser preto ou branco, paqueradora ou energética opondo-se a sofredora e carente. Quando fazemos divisões arbitrárias como essas, acabamos acreditando nelas. Começamos a achar que se formos magras, não podemos ser carentes. Exceto que, como ser humano, às vezes somos carentes independentemente da nossa aparência. Se o fato de ser magra não der espaço para o que somos e para o que continuaremos a ser, então para que ser mais magra? Quem quer ser energética e paqueradora o tempo todo? A pressão e os modelos de comportamento que essas divisões atribuem ao tamanho do corpo não permitem contradições ou

mudanças, É possível ser energética e carente, ou paqueradora e sofredora. Se não estiver perdendo peso, porque quem você é não tem nada a ver com a imagem de quem você acha que deve ou quer ser quando for mais magra, é importante conciliar a divisão de qualidades de acordo com o peso. Não existem requisitos de personalidade para uma pessoa que está confortável com seu peso.

Você pode ser quieta ou paqueradora ou carente agora, amanhã ou na semana seguinte; não precisa esperar até ficar mais magra para ser quem você acha que quer ser. Geralmente, a reação nos grupos é: "Claro, mas quem dará atenção à paquera de uma pessoa que está acima do peso?". A resposta para essa pergunta é: *muita gente*.

Na época em que eu estava mais gorda do que nunca, as pessoas se sentiam atraídas por mim quando eu me sentia atraente. Claro, deve ter havido alguns homens que teriam se sentido atraídos se eu fosse mais magra, mas, se tivesse decidido passar minha vida ao lado de um desses homens, o que aconteceria? Para onde ele iria se eu ficasse doente, ou perdesse os cabelos ou se eu ficasse grávida e engordasse 15 quilos?

A capacidade de atrair depende da maneira como a pessoa se comporta, de sua disposição de fazer contato. Glenn Close, em uma entrevista para a revista W, disse: "Na maior parte do tempo, não me sinto nada bonita. Acho que meu rosto é mutável... Minha aparência é melhor com o *movimento* [o itálico é meu] dos meus traços, não quando estou parada".

Corpos magros entediam rapidamente.

• Duas listas que definem precisamente os benefícios do sobrepeso são:

1. O fato de ser gorda me permite...
2. O fato de ser magra significa que não...

Complete essas frases, em grupo ou sozinha. Suas respostas lhe dirão exatamente como está usando seu peso, o que ele está lhe dizendo, de que maneira está cuidando de você.

• **Agora que você fez um retrato do seu eu magra e do seu eu gorda, faça um retrato combinando as qualidades dos dois.** Concentre-se por pelo menos 30 minutos, para fazer uma descrição séria das qualidades que considera essenciais para o seu bem-estar. Comece a dar a si mesma a sensação de que a capacidade de ser efusiva ou retraída ou qualquer outro estado mental ou emocional não depende exclusivamente do tamanho do corpo.

A mesma mulher que elaborou as duas listas mostradas anteriormente, escreveu:

Posso ser mais magra e me esforçar. Às vezes sofro, independentemente da minha aparência. Posso sentir vontade de me esconder e ficar reclusa sempre que quiser. Não preciso ser gorda para ser assexuada e não ter namorado. Quero a liberdade de ser essas coisas sempre que quiser.

• **Faça uma lista das coisas que pretende fazer quando ficar magra.** Chame de *Estou esperando ficar magra para...* Essa lista geralmente é longa. Inclui coisas pequenas, como usar um cinto ou uma blusa apertada ou comer um biscoito de chocolate em público. E coisas maiores, como comprar roupas de que você gosta e visitar uma velha amiga. O que você pretende fazer quando ficar magra?

• **Depois de elaborar a lista, comece a fazer duas coisas de "magra" por dia.** Se quiser, pode fazer as mesmas duas coisas por vários dias consecutivos, mas depois mude para outra coisa, talvez algo mais arriscado.

• **Aja como uma pessoa que se sente confortável com seu corpo.** Observe o que acontece com sua maneira de andar e de lavar os pratos; a maneira como você se senta, fala. A maneira como come.

• **Dê um nome ao seu eu gorda e escreva um diálogo entre vocês.** (Dê a si mesma duas horas para fazer isso, porque geralmente demora mais do que você imagina para se aquietar e conseguir diferenciar sua voz da voz do seu eu gorda.) Fale com essa sua parte, pergunte o que ela quer, do que precisa, como está tomando conta de você.

Diga como você se sente em relação a ela. Fale com o coração. Se estiver com raiva, mostre a raiva. Se estiver triste, mostre a tristeza. Mas comece a fazer contato com o que você evitou e ignorou por tanto tempo: a parte de você que não para de comer. O diálogo irá ajudá-la a começar um relacionamento com ela. Irá ajudá-la a estabelecer uma comunicação entre as duas partes que até então estavam em guerra. Existe uma amiga em potencial nessa outra parte. Juntas, vocês provavelmente formariam uma equipe poderosa.

Capítulo 11

Crítica e consciência: pássaros não cantam em cavernas

*Se eu não ficasse me Julgando, minha vida seria
boa, e, se minha vida fosse boa, eu não saberia o
que fazer comigo mesma.*

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

*Gosto de olhar para mim pelas costas. Eu não
tenho uma grande barriga nas costas.*

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Quando peço às pessoas que estão partici-
pando dos workshops para contarem a quantidade de críticas e julgamentos que fazem por dia, na semana seguinte elas voltam dizendo que pararam de contar depois de meia hora, porque eram muitos.

Pensamos julgando, falamos julgando, agimos julgando. Opiniões são julgamentos, decisões são julgamentos.

Julgamentos são necessários em muitas situações, em nossa vida diária precisamos tomar inúmeras decisões e, para isso, precisamos julgar o que é melhor, mais saudável, mais eficiente. Julgamentos são necessários para a sobrevivência física e emocional.

Quando se trata de algo que envolve o coração, julgamentos negativos são contraproducentes. Quando há julgamento, há endurecimento, resistência e conflito. Quando há julgamento, há um empurra-empurra, há luta. Quando há julgamento, o comportamento emocional predomina.

Oito anos atrás, minha amiga Ashley conheceu, apaixonou-se e se casou com um homem que no terceiro encontro lhe disse que ela era gorda demais. Nos últimos sete anos, Ashley engordou 30 quilos.

Donna, frequentadora de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*", está saindo com um homem que lhe disse que ela seria mais atraente se perdesse 10 quilos. "Quando ele me deixa em casa", ela diz, "vou até a cozinha e me encho de comida. Isso está me deixando maluca. Desde que ele me disse que eu deveria perder 10 quilos, engordei 5. Quero que ele me ache atraente, eu o amo, mas não suporto que ele me diga que preciso emagrecer".

Quando nosso comportamento é julgado duramente — por nós mesmos ou por outras pessoas — algo mais delicado dentro de nós se fecha. É como colocar os braços em volta da cabeça para se proteger, você não quer ficar vulnerável.

Quando o namorado de Donna lhe diz que ela precisa emagrecer, ela se retrai, sente que essa percepção não deixa espaço para o paradoxo. Apesar de perceber que está acima do peso, de acordo com os padrões culturais ideais, ela também se sente frágil; uma mulher/menina que tem dúvidas, que usa a comida para se defender, para manter as pessoas a distância. Ela perde a confiança que sentia em relação a ele, por acreditar que se ficasse perdida, sem saber para onde ir, ele não lhe mostraria o caminho para casa. Ela sente que ele não a apóia, que a enxerga de acordo com seus sonhos, não os dela. E por isso Donna começa a se proteger dele, dando respostas secas, encolhendo-se quando ele a toca.

Quando nosso comportamento começa a descobrir falhas, começa imediatamente uma luta. Quando nos sentimos atacados, revidamos.

O julgamento do namorado de Donna reflete *problemas dele, não dela*. Porém, como ela está muito sensível e vulnerável, enxerga os comentários dele sobre seu peso como um ataque pessoal. Sua sobrevivência emocional está em jogo — alguém lhe disse que ela não é boa o bastante da maneira que é — e então ela revida. Escolhe

suas armas estrategicamente, usando aquela que irá ferir seu agressor. A gordura.

Quando o namorado percebe que Donna está engordando — e não emagrecendo — fica magoado e irritado. (Os sentimentos dele não importam? Ele não disse que assim não sentia atração por ela?) Agora, ele se sente atacado, e é a sua sobrevivência emocional que está em jogo. Por isso ele revida com uma arma que irá ferir sua agressora: as críticas em relação ao seu corpo. Os dois acreditam que o outro não está ouvindo e que não se importa. Começam a construir muros em torno de si mesmos em vez de pontes na direção do outro. Parecem impenetráveis vistos de fora, enquanto vão se afastando cada vez mais por dentro. A solidão é terrível, mesmo quando estão deitados um ao lado do outro à noite. Talvez seja ainda pior nesse momento, no escuro, quando o calor de pele contra pele não consegue dissolver as diferenças da luz do dia.

Eu não acho que exista uma maneira de impedir o julgamento, e nem deveria existir, mas acho que precisamos estar mais *conscientes* em relação ao processo do Julgamento. Só porque formamos uma opinião sobre nós mesmos, ou sobre outra pessoa, isso não quer dizer que seja a verdade. Da mesma maneira, podemos trabalhar para não nos identificarmos com a opinião que os outros têm sobre nós. Só porque alguém acha que não somos atraentes, isso não significa que não somos.

Se, por exemplo, alguém me acusasse de ser uma ouvinte desatenta, eu não afundaria no pântano da dúvida. Sei que sou uma ouvinte atenta, pois já ouvi muitas pessoas afirmarem isso e porque sinto que a qualidade da atenção que dou às pessoas é individual e profunda. Pelo fato de não ter que me defender, eu poderia voltar minha atenção para a pessoa que está fazendo essa observação. Poderia perguntar se eu a magoei de alguma forma. Poderia perguntar a respeito do que eu disse — ou não — que a levou a fazer tal comentário a respeito da minha capacidade de atenção. Poderia me concentrar no que a pessoa estava expressando *a respeito de si mesma* ao usar a cortina de fumaça tecendo julgamentos *a meu respeito*.

Por trás de toda afirmação a respeito do "outro" há uma afirmação a respeito de "nós".

"Você é uma ouvinte desatenta" poderia ser traduzido por "Preciso de mais atenção".

"Você seria mais atraente se perdesse 10 quilos" poderia ser traduzido por "Estou com medo de me aproximar demais de você".

O marido de Ashley passou os oito anos do casamento brigando e xingando. Primeiro, ele disse que era contra a monogamia, depois disse que não queria morar com ela, depois falou que não queria se casar, agora ele diz que não quer ter filhos. Esse padrão é o mesmo de seus relacionamentos com outras mulheres (mais magras) que passaram por sua vida. Ele tem medo da intimidade. Às vezes, ele admite isso. Mas passa a maior parte do tempo dizendo a Ashley que não demonstra afeto por causa de seu peso (e isso apesar do fato de o relacionamento sexual ser bom para ambos).

O homem tem medo. Assim como a maioria de nós. As canções de amor não nos preparam para nada, nada nos prepara para o que pode ser o mais puro terror de viver com outro ser humano de cara limpa, sem qualquer tipo de máscara. Tudo aquilo que você nunca quis que alguém visse — seus medos, suas confusões, suas necessidades — é visto. Se vocês dois estiverem dispostos a tolerar o desconforto de ficar expostos, podem usá-lo para se aproximarem, sabendo que nada está garantido: a pessoa que você ama pode ir embora — ou morrer.

Quando o marido de Ashley diz "você é gorda" em vez de "estou assustado", ele se exime da tarefa de olhar mais profundamente para dentro de si mesmo. Transfere para ela a responsabilidade por suas limitações, é como se dissesse "a culpa é sua". Ashley pode acreditar ou não. Se acreditar, se realmente acreditar que ele a amaria mais se emagrecesse, o resultado será uma troca permanentemente insatisfatória. Ela ficará irritada porque ele não a ama como ela é; ele ficará irritado porque ela não emagrece; e como nenhum dos dois estará preocupado em resolver a origem do problema, continuarão a se agredir até romperem o relacionamento.

Patti decidiu participar de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*" depois de vinte anos tentando emagrecer. "Meu marido", ela disse, "não gosta de mulheres gordas e está sempre me dizendo que

nossa vida sexual seria muito melhor se eu perdesse alguns quilos". Ao longo de dois workshops de oito semanas, Patti perdeu 16 quilos. E seu marido não gostou. De repente, ele tinha a mulher de seus sonhos e não conseguia acordar. Eles começaram a brigar, a dormir em quartos separados. Ela ficou confusa e cheia de raiva ("Eu me matei durante vinte anos para conseguir isto"); ele se tornou uma pessoa amarga e ressentida ("Você mudou", ele disse, "você não é mais aquela pessoa agradável"). Eles estão fazendo terapia de casal, na esperança de desfazer o emaranhado desses vinte anos de medo, raiva e ressentimento que foi canalizado, e ignorado, por causa dos "problemas de peso" de Patti.

Nossa capacidade de amar, de manter intimidade, depende de nossa disposição para enfrentar o desconforto causado por nossos medos. Quando chegarmos às muralhas que construímos ao nosso redor, conseguiremos escalá-las? Se nossas pernas não forem suficientemente fortes para subir, permitiremos que o desânimo nos desencoraje? Jogaremos a culpa em alguém, diremos a essa pessoa que ela é gorda? Ou faremos um curso de escalada?

Ashley engordou 4 quilos.

Donna come compulsivamente à noite.

Os julgamentos geram conflito, endurecimento, rebelião. Quando há julgamento, o comportamento compulsivo persiste.

Ontem, fui a uma aula de aeróbica. A professora tem 1,70 m e pesa 54 quilos. Parece uma leoa: longilínea, magra, atenta. Ela é magra sem ser esquelética, tem músculos, mas não é masculina.

Antes do início da aula, fui até a lojinha da academia e encontrei a professora no provador. Enquanto experimentava um collant, ela disse: "Estou muito gorda hoje". A vendedora disse: "Você? Gorda? Que é isso...". A professora respondeu: "Eu *estou*. Dá uma olhada nisto...", e beliscou um micromilímetro de pele na cintura

Voltei para a sala de aula e olhei para o meu corpo no espelho. Minhas coxas iam até o piso, minha cintura era grossa, meus braços flácidos. Eu me arrastei durante toda a aula e ao chegar em casa fui direto para a geladeira.

O julgamento é como um grito contínuo, silencioso. Machuca quando ouvimos. Primeiro, você tenta tapar os ouvidos. Depois, você

sai da sala. Em pouco tempo você fica nervosa, é capaz de fazer qualquer coisa para tirar aquele som de sua cabeça.

Ao comer, você esquece. A comida desvia sua atenção do tom para o sabor. A comida transmite uma sensação de alívio para qualquer coisa que a esteja incomodando, até você começar a se julgar pelo fato de estar comendo. A comida interrompe o julgamento até despertá-lo de novo. Por isso a comida não acaba com ele.

Nada pode acabar com o julgamento a não ser a consciência de que se trata de um Julgamento. Você não pode lutar contra — e vencer — um julgamento. É como podar uma planta, que irá crescer mais forte e mais vistosa. Quando digo a mim mesma que estou gorda, o resultado é que *como mais, não menos*.

Os julgamentos evocam uma série de sentimentos, impressões e crenças que provocam uma reação. É o que *inferimos* dos julgamentos o que provoca uma espiral de dúvida e questionamento. Não posso dizer: "Geneen, suas pernas estão ficando grandes, por que não emagrece um pouco?", se isso evocar uma enxurrada de sentimentos associados à sensação de ser gorda, e é a esses sentimentos que reajo quando vou direto para a geladeira. Esses sentimentos são um grito silencioso. A voz que diz: "Você é gorda. Você é feia. Não vale nada". É tão doloroso que sinto vontade de vencer, me vingar.

Queremos ser vistas e tratadas como seres humanos inteiros. Queremos ser valorizadas por aquilo de nós que não é visto quando caminhamos pela rua. Com razão. E essa parte invisível — nossos sentimentos, nossa capacidade de dar, de receber, de assumir compromissos, de mudar, nossa inteligência — requer tempo e esforço para se desenvolver e se aprofundar. Sem elas, somos como ovos de Páscoa, coloridos por fora, mas vazios por dentro. Quando alguém nos diz, ou quando dizemos a nós mesmos, que o mais importante é o aspecto da casca e como o ovo fica no cesto com a imitação de grama, nós nos sentimos desvalorizadas, invisíveis. E então reagimos fazendo, sendo, dizendo o oposto do que estiver sendo julgado.

O coração se fecha quando confrontado com ultimatos; e os julgamentos são, de uma maneira ou de outra, ultimatos. "Se você emagrecer, ficará mais atraente" é a versão codificada de "Até você emagrecer, eu não vou te amar totalmente". Ninguém consegue ouvir uma coisa dessas sem reagir.

Estamos sempre mudando, isso é certo, mas não podemos mudar por causa de outra pessoa. Não podemos perder peso, como não podemos nos tornar budistas tibetanos a menos que o objetivo dessa mudança esteja baseado em nossas próprias convicções e sonhos, e a menos que nós já nos sintamos aceitas e amadas pela pessoa que está nos pedindo uma coisa dessas. E, mesmo assim, mudamos por nós. Mudamos para nos aproximarmos daqueles relances, daquela centelha de alguém que poderíamos ser se pudéssemos desabrochar completamente. Mudamos porque temos que mudar, porque se não mudarmos ficaremos estagnadas, petrificadas.

Julgamentos não levam a mudanças.

A mudança acontece da mesma maneira que uma planta cresce: lentamente, sem forçar, e com os nutrientes essenciais do amor e da paciência, e da disposição de permanecer constante durante os períodos de estagnação.

Se é mudança o que você quer, precisa aprender a tratar você mesma e os outros com mais carinho.

A consciência, ao contrário do julgamento, é a atenção que dá espaço e ilumina. A consciência é a atenção que observa o que você está fazendo sem aplicar pressão em uma determinada direção.

Consciência é uma voz que repara. Só repara. Quando você entra em casa e não está com fome, mas vai até a geladeira; consciência é a voz que diz: "Meu coração disparou, minha mão está na porta da geladeira. A comida está vindo para a minha boca. Estou mastigando, agora engolindo, trazendo comida para a boca de novo. Estômago dando nó. Comida fria. Não dá pra sentir o gosto. Mais comida. Ainda não dá pra sentir o gosto... o que está acontecendo?".

A voz que julga diz: "Não acredito que você está fazendo isso de novo! Qual é o seu problema? Você não vai aprender nunca, vai? Lá vai você, enfiar comida na boca, olhe pra você, que nojo. Você disse que iria prestar atenção à comida, e agora está fazendo isso. Você vai continuar engordando, até não conseguir mais vestir outra roupa a não ser uma bata".

A voz que julga encosta você na parede. Empurra até que outra voz, a da revolta, reage. "Posso fazer isto se quiser, é o *meu* corpo. Tive um dia difícil. Grande coisa se eu tiver que passar o resto da vida usando batas. Quero comer e não me importo".

A consciência não briga, não grita, não dá ultimatos. A consciência é o ponto crucial para a libertação do comportamento emocional, porque assim que você adquire consciência de que está se deixando levar pela emoção, deixa de agir dessa forma.

O comportamento emocional é, por definição, automático, impensado; nos deixamos levar por ele quando queremos agir automaticamente, sem pensar. Quando queremos nos anestesiarmos, quando queremos sair de nós mesmas, nos voltamos para a comida, o álcool ou as drogas. Nisso reside o valor da compulsão: elimina o desconforto. Nisso reside sua falha trágica: você não pode eliminar o desconforto sem também eliminar uma grande parte de sua vida.

Não precisamos de truques que nos ajudem a perder peso. Não precisamos de dietas ou alimentos especiais. Precisamos decidir se queremos nos eliminar de nossa vida ou se queremos participar dela. Consciência é o processo de se unir a si mesma, de fazer companhia a si mesma durante a vida.

A consciência e a compulsão não podem coexistir no mesmo momento. Quando você acende a luz, o escuro desaparece. Por mais emocional que você seja, mesmo que esteja comendo compulsivamente há trinta anos ou trinta minutos, assim que tomar consciência de que está comendo de maneira compulsiva, a compulsão desaparece.

Para mim, o aspecto mais assustador da alimentação emocional era a sensação de estar possuída. Quando comia compulsivamente, era como se um espírito demoníaco entrasse em meu corpo e assumisse o controle. Meus movimentos eram rígidos, minha vontade se diluía. Era como se eu estivesse hipnotizada, em transe. Tudo o que era importante para mim antes da compulsão tornava-se irrelevante. Minha necessidade de comida era tão urgente que se alguém ficasse no meu caminho, a minha vontade era me livrar dela.

Depois, quando parava de comer, relaxava, meus olhos perdiam o brilho vidrado, meus relacionamentos readquiriam importância. Mas, por mais feliz que ficasse por me ter de volta, ficava assustada. Minhas personalidades eram tão dissociadas que comecei a pensar se não estaria ficando louca.

O comportamento emocional é marcado por uma terrível ausência do ego. É como se você tivesse deixado a cidade, como se

uma tempestade tivesse destruído sua casa e você, horrorizada, voltasse a tempo de verificar todos os estragos. Com medo de que outra tempestade possa despejar sua fúria novamente a qualquer momento, você se entrega a um regime rigoroso e inflexível. Dada a extensa destruição causada pela compulsão, é compreensível que a ideia de usar a consciência para tratar a alimentação emocional pareça uma tentativa de pegar um elefante com uma ratoeira.

Mas se a compulsão é marcada pela ausência do ego, a consciência é marcada pela presença firme e discreta do ego. E é precisamente essa diferença que muda toda a natureza do comportamento emocional. Quando você se põe a observar o que está fazendo, simplesmente não age da mesma maneira que agiria se não estivesse sendo observada (por exemplo, julgando a si mesma, anestesiando-se). A consciência atua na raiz da compulsão, neutralizando o ímpeto de suas ações. Se você quer se derrubar, mas está consciente de que quer se derrubar, já se trouxe de volta. Se estiver comendo e disser a si mesma "Não acredito que você esteja fazendo isso. Que nojo", mas tiver consciência do que acabou de falar, já escapou da armadilha que é a reação a esse julgamento.

A consciência confere perspectiva a uma situação que, do contrário, seria como um tapa na cara. Você é sempre mais forte do que a comida em sua mesa e os julgamentos em relação ao seu corpo. A consciência traz essa percepção de volta.

Mas, imagine que você esteja consciente de que quer se derrubar e decide ir em frente. Ainda assim, o fato de ter consciência disso mudará sua atitude em relação ao que está fazendo. Você não vai se sentir como se tivesse voltado para a cidade depois de uma tempestade. Não se sentirá como uma vítima, à mercê de desejos pulsando dentro de si. Sentirá que fez uma escolha e que esta significa comer quando não está com fome. Você pode. (Todo mundo come emocionalmente. A diferença entre aqueles que participam de workshops por causa disso e aqueles que não frequentam é que estes últimos comem e o dia segue em frente; os primeiros comem e permitem que isso arruíne seu dia. A diferença não está na ação, está na *atitude* adotada em relação a essa ação.) Quando você toma uma decisão consciente de comer

emocionalmente, dá a si mesma a chance de explorar o terreno da compulsão — qual é a sensação, se gosta, se quer repetir — e aprende para a próxima vez.

A consciência não dá mais valor à abstinência do que a indulgência. A consciência pede que você perceba, caso decida se entregar à compulsão, que repare nas sensações que ela lhe proporciona, e se você realmente sente o prazer que esperava sentir.

A consciência pressupõe que você quer aprender, crescer, abrir suas asas, voar. E que você precisa praticar em espaços abertos, amplos. A consciência pressupõe que, no início, você se solte e caia mas se não for desencorajada, continuará aprendendo com cada queda, aprenderá a voar.

O Julgamento negativo pressupõe que você não tem desejo ou motivação suficiente para sair do chão. Pressupõe que, em grandes espaços, você irá rastejar, perder seu tempo, se machucar.

Sabia que elefantes selvagens caminham suavemente por campos abertos?

Praticando em espaços amplos

• **Conte os julgamentos que faz em um dia.** Comece a partir do momento em que abre os olhos. Qual é sua primeira opinião? A segunda? Ao longo do dia, repare em quantas vezes emite julgamentos sobre o que vê — as roupas das pessoas, seu jeito de andar, suas expressões. Suas próprias roupas, seu próprio jeito de andar, suas próprias expressões. Você provavelmente tem uma opinião a respeito de *tudo*, e provavelmente continuará a ter. Mas suas opiniões são apenas opiniões, não são verdades inequívocas. Você pode reparar que elas vêm e vão e talvez não as leve a sério, ou pode *acreditar em* cada uma delas e moldar suas ações em função disso. O que é mais confortável?

• **Todas as vezes que julgar algo ou alguém, rotule o julgamento com "O céu é azul".** * Se você achar que alguém agiu de maneira egoísta, termine o pensamento com "o céu é azul". "Eu não acredito na largura de meus quadris. O céu é azul." "Aquele carro é feio. O céu é azul." "Ela não deveria usar biquíni. O céu é azul." "Nunca vou conseguir parar de comer, não tem jeito. O céu é azul."

O objetivo é neutralizar a carga do julgamento, acrescentando uma frase sem entonação. Isso desperta a consciência de que você está emitindo um julgamento e que não é preciso cair na armadilha durante esse processo.

• **Preste muita atenção às sensações físicas quando for alvo de um julgamento.** Ela é mais óbvia quando o julgamento é externo, quando alguém está fazendo um comentário sobre algo que você disse ou fez ou comeu. O que acontece no seu estômago? No seu peito?

• **Preste atenção às sensações emocionais, quando for alvo de um julgamento.** Qual é o seu primeiro pensamento ou sentimento depois de ouvir alguém dizer alguma coisa? Você se sente receptiva ou carinhosa em relação à pessoa que a está julgando? Você sente vontade de mudar seu comportamento para adequar-se a ela? Como se sente em relação a si mesma? Sente vontade de comer?

• **Pense em uma pessoa amiga, por quem você se sinta amada e aceita.** O que acontece quando você faz alguma coisa de que ela não gosta? Como ela demonstra essa insatisfação? Ela diz que não irá mais amar você, caso você não mude? Ela faz algum tipo de ameaça? Ou demonstra, de uma maneira que lhe permite avaliar suas ações, os sentimentos dela e a sua reação a ambos? Você se sente pressionada contra a parede ou se sente livre para se movimentar?

*Obrigada, Joseph Goldstein, por este exercício útil.

- **Faça uma lista de quantas vezes você mudou por causa de um julgamento seu ou de outra pessoa.**

- **Pense nas mudanças duradouras que fez em *sua* vida.** Anote quais foram as mudanças comportamentais mais importantes que você fez nos últimos dez anos, descreva as situações em que isso aconteceu: as pessoas que estavam em volta, se estava ou não no trabalho, o que estava fazendo, sentindo, pensando. As mudanças aconteceram quando você estava se sentindo protegida e segura, ou quando você se sentiu ameaçada?

Você consegue ser bastante específica em relação ao processo de mudança? Você se julga por não ser de determinada maneira e tenta mudar seu modo de se comportar? As mudanças duradouras acontecem pelo medo de não ser uma pessoa boa — ou de ser uma pessoa má? Ou acontecem devido ao seu desejo de expressar sua percepção intuitiva de suas capacidades?

- **Divida uma folha de papel ao meio. No lado esquerdo, escreva "Crítica", e, no direito, escreva "Resposta".** Pegue uma crítica que costuma fazer a si mesma. Anote no lado das críticas. Agora, você vai rebater a crítica com uma resposta. Por exemplo, se você escreveu: "Meus quadris são imensos", qual é sua resposta imediata? Se for: "Sim, eles são", anote-a. Agora anote de novo essa crítica, e responda "Bem, não são *tão* grandes" ou "São tão grandes que ninguém gosta de mim por causa deles". Continue escrevendo até que a resposta seja *pelo menos* neutra.

Faça esse exercício uma vez por dia durante dez dias. Você acabará descobrindo que as críticas são relativas, subjetivas e produto do momento. Aprenda a trabalhar suas críticas, para não passar a vida reagindo a elas.

- **Imagine que sua voz crítica tem um nome.** Qual seria? Agora, imagine que está conversando com ela. Pergunte o que ela deseja, do

que tem medo. Pergunte como é que ela está tentando ajudar? Todas as vezes que perceber que está fazendo algum tipo de julgamento, fale com sua voz crítica usando o nome que você lhe deu. Diga: "Oi, _____, você voltou. E aí?". Comece uma conversa consigo mesma, estabeleça um diálogo aberto e amigável, com vozes que pareçam contraditórias. Acho que você vai descobrir que todas elas querem a mesma coisa — que você seja feliz — mas não sabem muito bem qual é a melhor maneira de ajudar. Você precisa auxiliá-las.

• **Quando alguém fizer alguma crítica, diga à pessoa para parar.**

Esse tipo de situação acontece com bastante frequência nos workshops "*Liberte-se da fome emocional*". As participantes saem entusiasmadas com a possibilidade de tratar a comida e a si mesmas com respeito. Durante a semana, uma pessoa amiga ou conhecida da participante acaba fazendo algum tipo de comentário a respeito do que ela estava comendo. Em vez de um bolo de chocolate, a participante não deveria estar comendo uma cenoura? A maioria de minhas clientes ouve esse tipo de comentário em silêncio ou com um murmúrio de concordância, e termina de comer seu bolo de chocolate.

As críticas das outras pessoas geralmente refletem a *própria* incapacidade de aceitar *a si mesmas*, e não uma indicação dos defeitos de terceiros. As pessoas julgam as outras pelas coisas que criticam em si mesmas; se estão desconfortáveis com o próprio peso, ficam muito atentas ao peso dos outros. Se tem receio de comer bolo de chocolate, ficarão incomodadas quando virem que você está comendo esse doce, porque isso despertará nelas seus próprios medos e a vontade de fazer o mesmo. Elas vão tentar afastar a causa externa de seu incômodo — você.

Lembre-se de que uma crítica é só a opinião de uma pessoa; sua realidade é subjetiva e contextual. Uma pessoa pode olhar para você e ficar maravilhada com sua pele, outra pode fazer um comentário sobre algum defeito em sua testa. Como o processo da crítica é insidioso e automático, você será objeto dessa crítica de tempos em tempos. Se estiver fazendo experiências com os alimentos

de uma maneira diferente dos padrões aceitos, ouvirá mais comentários do que o normal. Lembre-se de que essas pessoas estão falando de si mesmas e não de você. Use a frase "o céu é azul" e diga-lhes, educadamente, mas com firmeza, que a crítica delas não está ajudando em nada. Então, se desejar, julgue-se de outra maneira: com um cumprimento!

• **Quando estiver fazendo uma crítica a si mesma, não caia na armadilha de tentar provar o contrário ou permitir que essa crítica desencadeie uma série de implicações às quais você vai reagir.** Sugiro duas alternativas: Pergunte a si mesma o que realmente está acontecendo. Quando me sinto gorda, é uma indicação confiável de que estou preocupada com alguma coisa menos palpável ou familiar. Essa sensação é uma máscara; permite que eu me esconda atrás de um problema conhecido e me impede de descobrir a fonte da dor atual e menos familiar. Da próxima vez, seja mais específica. Examine os componentes do sentimento. Quando se ouvir dizendo: "Sou gorda", pergunte a si mesma o que está sentindo — no trabalho, em relação aos filhos, aos amigos, a algo que disse ou não. Pense na gordura como uma metáfora para qualquer coisa desconfortável que você precisa consertar, em vez da situação que tem relação imediata com o seu peso.

A segunda alternativa é enquadrar as críticas assim que elas surgirem. Todas as vezes que sentir a aproximação de algo do tipo "Estou gorda" ou "Sou uma inútil", rotule, numere — Crítica nº. 3456 e assim por diante. Quando perceber outra crítica, algum tipo de julgamento, faça o mesmo. Quando você chegar a 1 milhão, comece tudo de novo.

Capítulo 12

Sobre a confiança

Para mim, a coisa mais difícil ainda é conseguir sentir aue é algo bom dizer "Eu mereço".

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Meu maior medo ainda é pensar aue não há ninguém por dentro, nenhuma voz autêntica ou original.

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Escrever um livro, eu descobri, tem muito

a ver com a resolução de problemas de peso. Você pode partir do medo de que, a menos que se force, não conseguirá. Ou pode partir da crença de que quer, e conseguirá, mas às vezes pode parecer que não está conseguindo. De uma maneira ou de outra, o processo é muito difícil. É preciso perseverança e compromisso. Sua escolha dependerá de como deseja viver. Com medo ou confiança.

Eu acreditava que havia tomado uma decisão. Até recentemente, quando uma amiga me disse que eu estava escrevendo de uma maneira que desencorajava as pessoas a comer. Eu levantava, tomava banho, tomava café e me sentava para trabalhar. Durante seis horas por dia, seis dias por semana. Depois fazia aula de dança, comandava os workshops e ia dormir. Aos domingos, tirava o dia para descansar. Em seis semanas, fiquei doente duas vezes; nas duas vezes, a doença durou duas semanas. Na última terça, tinha que fazer uma palestra em um hospital, mas na segunda-feira acordei cansada, congestionada. Decidi trabalhar no livro pela manhã e escrever a palestra à tarde. Tentei formar frases: sujeito, verbo, predicado. As palavras não me vinham. Tentei de

novo. Nada. Fiquei sentada durante uma hora. A tensão começou a aumentar. "Não consigo", eu pensei. "Não vou conseguir terminar o livro até abril, realizar os workshops em Santa Cruz, Los Angeles, Boulder, Nova Orleans, Nova York, Boston, New Haven e Dallas e ainda manter vivo meu relacionamento. Não consigo". Eu me sentia como uma engrenagem que vinha funcionando perfeitamente até que uma das peças, por causa da pressão para redigir a palestra, saiu do lugar e interrompeu o funcionamento geral. Lembrei do que alguém dissera em um workshop: "Um movimento errado, uma mordida na comida errada e o dia está perdido. Como tudo o que vir pela frente". Uma peça.

"O que é mais importante?", minha amiga perguntou. "Terminar o livro ou acabar com sua vida enquanto está escrevendo?"

"O que é mais importante", eu pergunto às participantes dos workshops, "perder peso ou os sentimentos em relação a si mesma enquanto está perdendo peso?"

Essa pergunta é injusta, *eu digo à minha amiga*. São apenas alguns meses com essa pressão toda. Depois disso poderei relaxar.

É como estudar para as provas do fim do ano. Você coloca toda a sua energia no estudo, e depois acaba. Essa é a época mais estressante.

"Só mais uma dieta", *dizem as participantes do workshop* "Liberte-se da fome emocional". "Vamos emagrecer, vai levar um mês, talvez dois, e então vamos começar a comer o que quisermos e a trabalhar nossas questões emocionais."

"Como estudar para as provas do fim do ano?", eu pergunto. "Sim", elas dizem, "depois que emagrecermos, poderemos nos sentir bem em relação a nós mesmas e nos concentrar em outras coisas. Esta é uma época especial", elas afirmam.

"O que aconteceria se você relaxasse agora?", pergunta minha amiga. "Se você se permitisse um pouco de flexibilidade em sua rotina, o que aconteceria?"

"Não posso", *eu digo a ela*.

Ou escrevo o livro de acordo com uma programação em que não há espaço para alterações de humor ou níveis de energia ou inspiração, ou o livro não será feito.

"O que aconteceria *se* vocês comessem agora?", pergunto no workshop. "Se vocês comessem o que quisessem, o que aconteceria?"

"*Não* podemos", *elas dizem*.

Ou emagrecemos fazendo um regime que não dê espaço para alterações de humor ou desejos específicos ou sabedoria corporal, ou não vamos emagrecer.

"Por quê?", minha amiga pergunta.

"Por quê?", eu pergunto a elas.

"Porque sim."

Nossa fome é profunda, antiga. Nossa fome é selvagem. Se não a enjaularmos, se não a silenciarmos, ela nos devorará e nós, em contrapartida, devoraremos o mundo.

A fome que exige ser solta. A fome que vaga nas cavernas de nossos corpos. A fome, não apenas de comida, mas também de intimidade, conforto, sexo, trabalho prazeroso, de fixação de limites, de autoexpressão. A fome que nunca teve permissão para falar. A fome que foi reprimida anos atrás, antes de podermos revidar, antes de podermos questionar. As mensagens que recebemos sobre nós mesmas e nossos corpos, sobre nossas fomes: que éramos invasivas, que exigíamos demais, que se comêssemos o que quiséssemos ficaríamos gordas, doentes. E que se fizéssemos o que quiséssemos, não faríamos nada, seríamos imprestáveis, nos destruiríamos.

Se não nos permitirmos comer um *cookie*, ou se não conseguirmos parar depois de alguns pacotes de *cookies*, somos a mesma coisa. Somos mulheres com medo de nós mesmas. Somos mulheres famintas sendo comidas vivas.

As mulheres de meus grupos invariavelmente descrevem suas doenças, por mais sérias que sejam, como algo bom, porque "assim não consigo comer". Lenore contou ao grupo que, quando sua avó estava morrendo de câncer, sua mãe disse que ela estava ficando "lindamente magra", que nunca estivera com uma aparência melhor. Lenore falou: "Minha avó estava perdendo os cabelos, estava sentindo muitas dores, mas estava magra. E minha mãe ficou com inveja".

É uma ironia que em nossa cultura as mulheres comparem comida com aquilo que faz mal em vez de bem. Abraçamos qualquer coisa que nos ajude a conter nossos apetites. Inclusive a morte.

Confiança em nós mesmas significa disposição para sentir fome — de comida, intimidade, aconchego, autoexpressão.

E a negação, e não o reconhecimento da fome, que nos destrói. Estamos todas famintas por algo.

Em um workshop, Abby disse: "Quando é que essa fome vai acabar? Todas as semanas eu saio para comprar preciosos alimentos proibidos. E às vezes tenho em minha casa potes de sorvete guardados na geladeira por uma semana, e que em certas ocasiões eu os devoro de uma vez. Como saberei que não ficarei comendo, comendo sem parar? Como saberei que vou emagrecer algum dia, como *saberei?*".

Ela *não* sabe. Esse é o risco. Pode ser que nunca consiga parar de comer, que continue comendo até engordar 100 quilos, que continue comendo até não conseguir atravessar uma porta, sentar em uma cadeira, em um lugar no ônibus. Esse é o risco que ela assume quando começa a confiar em si mesma. Descobrirá que não pode tomar suas próprias decisões, que precisa que lhe digam o que fazer, dizer, vestir e comer — caso contrário irá se destruir. O risco é descobrir que o que ela *Já acredita* a respeito de si mesma é verdade: ela pertence a uma longa linhagem de mulheres devoradoras.

Quando comecei a comer sem fazer regime, eu já estava gorda como nunca estivera, e ainda comia *brownies*, *cookies* e sorvete na frente de amigos e familiares. Ninguém entendia o que eu estava fazendo; às vezes, nem eu tinha certeza de que estava entendendo. Eu não tinha nada para demonstrar minha crença de que a comida estava cuidando de mim. Estava gorda, e ficando ainda mais gorda; eu não tinha emprego, dinheiro ou um lugar para viver, não sabia o que queria fazer. Meus piores medos em relação a mim mesma estavam se concretizando; eu queria fazer um regime, me apoiar na estrutura de uma dieta, ter alguém para me dizer o que fazer. Mas alguma

coisa mais forte do que o medo me forçava a seguir em frente: a necessidade de saber, de confiar. A única coisa mais forte do que o medo era o desejo de não viver com medo pelo resto da vida.

A parte mais difícil, em que continuei gorda e comendo sorvete, durou um ano. Agora, quando as pessoas vêm para os workshops e, depois de duas semanas, dizem: "Não posso fazer isso, estou com muito medo", reconheço o temor delas. E insisto para que continuem. O medo não é um sinal de que deve parar. O fato de sentir medo de você mesma não significa que não possa confiar em si mesma. Você pode — e precisa — ir com calma, ser tolerante e paciente consigo mesma; mas pode — e precisa — analisar seu medo, reparar nas vozes que ele expressa, comparar com a realidade. Você já passou muitos anos sentindo medo.

A sociedade nos ensina a desconfiar de nós mesmas. A sociedade nos diz que precisamos fazer regime para emagrecer. A sociedade nos diz que devemos ter medo de nós mesmas. Este é um novo território: você precisa estar disposta a ser uma pioneira.

A vontade de querer confiar em si mesma precisa ser maior do que a vontade de emagrecer. Porque não há garantias. Isso não é uma dieta, isso é vida. Não posso prometer a você que se der ouvidos a si mesma emagrecerá 5 quilos em uma semana. Você pode descobrir *que não quer emagrecer agora*. E se não quiser emagrecer, isso não vai acontecer, com ou sem regime. Se souber que não quer emagrecer, não precisa fingir que está tentando e então se punir por não conseguir. Confiar em si mesma significa estar disposta a descobrir a verdade a respeito de si mesma. E valorizar o processo de descoberta dessa verdade.

Posso confiar em mim mesma?

Lembro do sul da Califórnia: eu morava em uma cabana, sem água quente, sem chuveiro, sem banheiro. O sol era forte e abrasador. Eu não sabia o que fazer ou que sentido dar à minha vida. Li Sylvia Plath naquele verão — seus poemas e cartas. Deitava na cama, sentindo a maciez da colcha que pertencera à minha avó, com a porta aberta. Ficava pensando que poderia engolir um litro de água

sanitária, levar o carro até o alto das montanhas e me atirar de lá.
Naquele verão, eu não sabia se queria viver,

Agora sei.

Nisso posso confiar.

Essa confiança me permite acreditar que não irei me matar.

Que mais? Em que mais posso acreditar?

Posso acreditar que quero confiar em mim e que às vezes vou me causar sustos. Posso acreditar que quero continuar vivendo no limite do que é confortável para mim e que estou disposta a analisar, mesmo quando isso for doloroso, por que faço o que faço e tentar descobrir outras alternativas. Posso acreditar que vou escutar. Posso acreditar que gosto de chocolate. Posso acreditar que, no momento, estou fazendo o melhor que posso. Posso acreditar que minha fome não é infinita. Posso acreditar que gosto de dançar. Posso acreditar que vou ficar irritada, com medo, impaciente e sufocada e continuar a fazer o que me deixa irritada, com medo, impaciente e sufocada. Posso acreditar que a raiva, o medo, a impaciência e o sufoco acabarão.

Costumava pensar que minha fome era tamanha e tão antiga que se lhe desse ouvidos, se me permitisse comer o que queria, começaria na minha cozinha e depois continuaria em Santa Cruz, São Francisco, em toda a Califórnia, no Oregon, no Meio-Oeste e continuaria pelo país inteiro. Então comia um sanduíche de atum e me sentia cheia.

Costumava pensar que minha fome era tão selvagem que se lhe desse ouvidos, que se me permitisse fazer o que eu queria, nunca trabalharia. Dormiria até uma hora da tarde, leria revistas, sairia para almoçar, viajaria no inverno para a Grécia e no verão para o Maine.

Então escrevi um livro.

E agora estou escrevendo outro.

O fundo do poço

Às vezes, quando estou me sentindo muito só, muito triste, precisando de colo, tenho medo de engolir quem quer que se

aproxime. Não gosto de me ver tão carente, e não gosto de ficar tão vulnerável como fico quando peço colo. Tenho vergonha dessa carência, vergonha de mim mesma por ser tão fraca. Por isso escondo a carência atrás do silêncio ou de sorrisos. Digo a mim mesma que posso lidar com isso sozinha. Digo a mim mesma que vai passar. E não passa. E então começo a pensar que ninguém gosta de mim de verdade, que, se conhecessem as profundezas da minha fome, se afastariam. Começo a ficar ressentida pelo fato de estar sempre ouvindo os outros falarem sobre a *própria* fome. Eu me afasto, e com esse afastamento, aumento a solidão que estou tentando aliviar.

A mesma coisa vale para a fome de comida. Se não confio em mim, não acredito que vou conseguir parar de comer um determinado alimento; se não acredito que vou pegar o que me satisfaz sem devorar o resto, então não como. Mas a vontade de comer não desaparece, fica e piora, porque se mistura com o meu medo. O que poderia ser um ato simples para satisfazer minha fome transforma-se em uma série de atitudes puxa-empurra (não posso/quero/ não posso/quero/não posso/vou comer mesmo assim) que acaba levando à compulsão.

Se você observar atentamente, irá perceber que uma dinâmica semelhante envolve todos os tipos de vontade: o reconhecimento, a vergonha, a relutância para satisfazê-la, a persistência dessa vontade, o medo de que não tenha fim, o ressentimento pelo fato de ninguém perceber e satisfazer sua vontade. E então você passa de pessoa que tem uma vontade a pessoa vitimizada por essa vontade.

Quando por fim crio coragem e peço colo, a dor passa rapidamente. Às vezes em 15 minutos, outras vezes demora uma hora.

Quando finalmente decido comer o que quero, fico satisfeita com uma única porção. Às vezes duas.

A parte difícil é decidir pedir, alcançar, satisfazer. Quando não peço, é porque acredito que há alguma coisa errada comigo por precisar comer aquilo. Quando peço, é porque acredito que sou um ser humano bom o bastante, e embora nesse momento minha carência e meu medo da carência pareçam estar me empurrando para o centro do espaço, sou mais do que apenas carência.

Não é fácil pedir. Todas as vezes, tenho que sair do turbilhão de carência, articular palavras e me forçar a dizê-las. Depois que as palavras são ditas, a pior parte foi superada. Se a pessoa disser não, fico decepcionada, às vezes magoada, mas *nunca* arrasada. Meu isolamento, meu medo de uma carência infinita já foram quebrados pelo ato de pedir.

Comer o que você quer também exige coragem. Você precisa acreditar que sua vontade terá um fim; você precisa acreditar que é um ser humano bom o bastante para ter o que quer. Comer o que quer é uma forma de dizer a si mesma que acredita em você mesma, que não precisa ter medo. Comer o que lhe agrada faz parte da necessidade complexa de confiar em si mesma, de acreditar que o que você quer irá satisfazê-la — e não destruí-la.

- **Aqui estão algumas perguntas para você fazer a si mesma.**

Sente-se em um ambiente tranquilo; dedique meia hora para responder da maneira mais honesta possível as seguintes perguntas:

Do que é que você tem vontade?

Como é que você se sente em relação à carência?

Como é que você se sente quando outras pessoas precisam de algo de você?

Tente se lembrar de alguma vez em que sentiu muita vontade de algo — um toque, alguma comida — e recebeu.

Quanto foi preciso para você se sentir satisfeita?

Você já teve uma vontade que não acabava nunca?

Suas ideias sobre quanto é preciso para satisfazer são diferentes da realidade?

- **Anote em uma página todas as coisas em que você pode acreditar em relação a si mesma**, desde as pequenas (por exemplo, que você gosta, sempre gostou e sempre vai gostar de damasco seco) até as grandes (por exemplo, que você ouve quando uma amiga precisa de você), e também as maiores ainda (por exemplo, que você

quer viver, crescer, tornar-se você mesma — ou não). O que torna uma pessoa confiável? Você se encaixa nessa descrição?

• **Todos os dias, durante uma semana, peça alguma coisa a alguém.** Não há nada do que se envergonhar, todos nós temos necessidade de alguma coisa. Aquelas pessoas que parecem não ter, tem. Ou estão escondendo muito bem, ou não estão carentes em determinado momento. Escolha o que vai pedir e a quem vai pedir: comece com algo pequeno, com familiares ou amigos bem próximos. Preste atenção ao processo interno de pedir — o medo, a relutância, o alívio. Como você se sente em relação a si mesma quando pede?

Pratique o pedido. Faça um acordo com uma pessoa amiga, combinem que poderão pedir qualquer coisa uma à outra, mas que também podem dizer não. Se faz uma semana que não pediu nada, peça. Mesmo que seja algo pequeno, como conversar pelo telefone por 5 minutos, quando você sabe que a pessoa não gosta de falar pelo telefone.

Quando pedir, o pior que pode acontecer é alguém dizer não. E isso é doloroso. Mas alguma coisa que dura mais tempo do que a dor fica no pedido: uma confirmação do seu valor. Quando pede, você decidiu que merece, que é boa o bastante para pedir.

Podemos acreditar que as necessidades variam de um dia para o outro. Em um momento precisamos, e depois não precisamos mais. Damos e depois não conseguimos dar. Estamos constantemente envolvidas na mudança de papéis, em determinado momento somos a pessoa que dá e depois passamos a ser a pessoa que recebe. Podemos acreditar que as necessidades têm um fim, que só *parecem* infundáveis quando estamos no meio desse processo, e que só se *tornam* infundáveis quando nos recusamos a reconhecê-las.

Ramona chegou a um workshop "*Liberte-se da fome emocional*" dizendo que nunca poderia comer o que quisesse porque, se isso acontecesse, não conseguiria parar. "Sinto tanta fome", ela

disse, "por causa de todos esses anos fazendo regime. Minha vontade é comer o mundo. E não é só vontade — eu como".

Perguntei a ela: "Qual é o prato que você comeria sem parar, o que é que você poderia comer e continuar comendo sem conseguir parar até devorar o mundo?".

"Bolo de chocolate alemão", ela disse, "da Gayle's Bakery". Eu disse a ela para ir até a Gayle's comprar bolo de chocolate. E comer.

Ela voltou na semana seguinte e contou: "Sentei-me na mesa diante de um bolo inteiro. Ia comer tudo. Então comi um pedaço bem grande. E, por alguma razão, isso foi suficiente".

Capítulo 13

Cortejando, convivendo e perdando a si mesma

*Se não sou uma pessoa especial para alguém,
significa que não sou alguém especial?*

Participante de um workshop *"Liberte-se da fome emocional"*

O aspecto mais doloroso da alimentação

emocional não é aquele causado pelas crises de compulsão ou pelos quilos que você ganha ou por sua aparência em um traje de banho. O aspecto mais doloroso não está sequer na sua aparência geral, nos comentários que fazem sobre o seu corpo. O aspecto mais doloroso é sua maneira de traduzir esses acontecimentos, o que você acha que revelam a respeito da pessoa que você é.

"Ser gorda é o pior dos fracassos", escrevi certa vez em meu diário. "Não importa o que mais eu seja, se sou gorda, a gordura anula todo o resto."

Isso significa que, quando sou gorda, minhas palavras não têm importância, meu amor não tem importância, meu riso não tem importância. Quando sou gorda, nada tem importância.

Quando minha editora leu o primeiro rascunho de *Feeding the Hungry Hearty* riscou todas as vezes que escrevi "autodepreciação" e substituiu por "autonegação". "Autodepreciação parece forte demais", ela disse. "Não", eu respondi. "Não é forte o bastante."

O ódio que uma pessoa gorda ou que se sente gorda tem por si mesma é algo que a consome, é furioso, destrói tudo pelo caminho. Eu costumava imaginar que me esfaqueava, que cortava pedaços de carne e me deixava magra. Sangrando, mas magra. Sentia como se fosse sufocar com minha gordura, e não conseguia suportar. O que também não conseguia suportar era a sensação de desperdício, de que todo o meu potencial como escritora, professora, amiga, amante e dançarina estava soterrado debaixo de várias camadas de gordura. Não conseguia suportar o fato de estar sempre sonhando com o que faria se fosse magra, mas continuando gorda. Eu tinha vontade de me dilacerar, arrancar todos os ossos.

Não existe uma palavra forte o bastante para descrever o que a sensação de ser gorda pode fazer com uma mulher.

Elas vêm participar dos workshops "*Liberte-se da fome emocional*" e pisam em si mesmas, atacam a si mesmas, reduzem-se a pó. Chegam acreditando que se odeiam porque são gordas. E vêm cheias de esperança, rezando para que eu tenha uma resposta, que eu lhes ensine como podem emagrecer. Quando digo o impensável — que precisam começar gostando de si mesmas do jeito que são naquele momento, sem tirar um quilo sequer — elas olham para mim como se eu tivesse perdido o juízo.

"Você quer dizer que preciso gostar *disto?*", elas dizem, apontando para o próprio corpo.

"Isso é você", eu digo. "Não é apenas seu corpo, é *você*."

Elas balançam a cabeça.

"Isto não sou eu. Isto é minha gordura. Eu estou *dentro* da gordura. Quero me *livrar* da gordura para chegar até eu mesma", elas dizem.

"Isso é você", eu repito. "Você *não pode* se livrar de você mesma, você só pode se *aceitar*."

"Depois que emagrecer", elas dizem. "Aí, sim, vou poder gostar de mim mesma."

"Se não consegue gostar de si mesma agora, também não gostará de si mesma depois."

Elas não acreditam nisso. Para elas, é inconcebível que possam gostar desse monte de gordura, desse ser pesado, desajeitado, sem fibra.

Estamos em fevereiro. O livro deve ser lançado em abril. E me sinto gorda. Estou há meses sentada diante da escrivaninha, escrevendo, levantando e comendo. Pouca coisa de cada vez: uma cenoura, um *cookie*, um *pretzel*. Estou comendo para engolir alguma coisa, para romper a calmaria, não porque estou com fome. Minhas roupas parecem estar mais apertadas — devo ter engordado 1 quilo, talvez 2. Mas isso não tem importância. Sinto que estou gorda. E quando me sinto gorda, nada está certo.

Converso com Sara a respeito disso. Ela diz que me ama. Diz que não pareço ter engordado. "Mas", ela diz, "mesmo que isso tenha acontecido, não é o fim do mundo. Você ainda é você mesma; 2 ou 3 quilos aqui ou ali não fazem diferença."

Converso com minha mãe. Ela me diz para comer um ovo *poché* de manhã, uma salada à tarde e um pedaço de peixe com legumes à noite. "Não me diga o que devo comer, mamãe. Não é isso o que eu quero ouvir", respondo. Ela me diz que assim que o livro estiver terminado, o peso "desaparecerá".

Eu me sinto gorda. E quando me sinto gorda, minha visão fica distorcida. Minha percepção da realidade muda completamente. Só consigo enxergar gordas e magras. Fico me comparando com as mulheres magras na mercearia, no banco, no posto de gasolina. Fico olhando para o corpo de todo mundo na aula de dança e me pergunto o que elas estariam comendo e como seus quadris podem ser tão magros. A sensação que tenho de mim mesma é vaga; não tenho certeza de quem sou. Os sentimentos, as palavras e as ações perdem a nitidez, a definição. Eu me movimento lentamente, como em um estado de estupor. Fico me desculpando com os outros a todo momento. Com 3, 10 ou 20 quilos a mais, sinto a mesma coisa. Quando estou gorda, é sempre noite.

Penso nos rostos enquanto estou aqui sentada, escrevendo. Penso em Luna, em suas lágrimas, sua raiva na terça-feira passada.

"Não consigo parar de me odiar. Não consigo. Sei que será mais fácil gostar de mim mesma quando for magra."

Olho para meu próprio corpo e sinto que estou começando a desabar. Se mergulho na autodepreciação depois de cinco anos trabalhando neste programa, depois de ter escrito livros, conduzindo workshops e feito palestras, como deve ser difícil para alguém procurar um grupo pela primeira vez. O rosto de Luna, suas lágrimas.

"Como posso fazer as pazes comigo mesma com esta aparência?", ela pergunta. "E se começar a gostar de mim mesma quando estou acima do peso, isso irá me motivar a ficar mais magra?"

Estamos voltando para o início.

O que vem primeiro?

Gostar e querer cuidar de si mesma (com comida, nos relacionamentos) ou perder peso e gostar de si mesma?

Digo que gostar de si mesma vem em primeiro lugar.

E digo isso porque passei dezessete anos da minha vida me odiando por não ser magra. Só que, durante muitos desses anos, eu *fui* magra. E isso não fez qualquer diferença.

E digo isso porque elas vêm para os workshops "*Liberte-se da fome emocional*" com as mesmas histórias: Luna já tinha sido magra. E por causa disso gostou mais de si mesma? "Não", ela disse. "Pra falar a verdade, não."

Então, como? Como vamos gostar desse monte de gordura, desse ser pesado, desajeitado, sem fibra? Como gostar do que odiamos? Como?

Eu costumava sonhar com o tipo de corpo que teria quando ficasse adulta. Seria bem alta e bem magra. Teria pernas longilíneas, seios pequenos. Meus cabelos seriam espessos e enrolados, olhos, escuros e misteriosos.

Então eu me tornei adulta E não conseguia me acostumar com o fato de que era aquilo mesmo: minhas pernas não iriam crescer mais, os cabelos não ficariam mais espessos do que eram, os olhos não ficariam mais escuros. Todos aqueles anos deitada debaixo do meu edredom cor-de-rosa, no meu quarto branco e rosa, sonhando eu seria quando crescesse, e fiquei daquele jeito.

Também costumava sonhar com o tipo de homem que eu amaria quando fosse adulta. Ele seria alto, musculoso, moreno. Teria o rosto anguloso, um bigode. Seus cabelos pretos e espessos cairiam encaracolados sobre o colarinho. Seus olhos seriam tão verdes quanto o mar antes de uma tempestade.

A última vez que me apaixonei foi por um homem que era apenas 5 centímetros mais alto do que eu. Tinha o corpo branco coberto de sardas. Os cabelos — o que restava deles — eram ruivos; não eram compridos o bastante para enrolarem no colarinho. Acho que seus olhos eram azuis, mas não tenho muita certeza. Enxergava tão mal que precisava usar óculos para tudo, até para fazer amor.

Eu o amava. Eu o amava apesar, e depois por causa, de sua aparência.

Quando engordou 10 quilos e desenvolveu uma pança sobre a calça, eu nunca, nem por um minuto, deixei de amá-lo.

Está em mim, esse amor. Está em mim amar apesar, e então por causa, da aparência que não se encaixa no meu ideal, aparência que eu não tinha qualquer intenção de amar.

Será que posso pegar esse amor e dirigi-lo a mim, aos meus quadris, às minhas coxas? Será que posso me amar com a lealdade e a generosidade que demonstro pelos outros?

No início de cada workshop *"Liberte-se da fome emocional"*, fazemos um exercício com os olhos fechados. Outra noite, pedi às participantes para colocarem as mãos em uma região do corpo de que não gostassem. Ninguém se mexeu. Depois do que pareceu muito tempo, alguém colocou as mãos nas coxas. O barulho das roupas roçando quando ela se mexeu animou outra participante a colocar as mãos na barriga. Outra mulher colocou as mãos nos seios. As mulheres foram colocando as mãos nos quadris, nas coxas, no rosto, na bunda. Pedi que fossem carinhosas com essa parte delas mesmas. Algumas deixaram a mão repousando no corpo, outras se massagearam. Quando abriram os olhos, havia três mulheres chorando.

"Nunca me ocorreu que poderia ser carinhosa com minhas coxas, isso me deixa tão triste."

"Estou sempre odiando meu estômago, desejando que ele desaparecesse. Mas agora, quando o toquei, era meu estômago... não havia nada para odiar."

"Meus seios fazem parte de mim, são parte de mim. Passo tanto tempo sentindo ódio por eles, e, na verdade, estou sentindo ódio de mim mesma."

Odamos nossos corpos. Como se pudéssemos obrigá-los a mudar com a pura intensidade do nosso ódio. Tratamos nós mesmas e nosso corpo como se o amor destruísse e o amor curasse.

"Não quero começar a gostar desta gordura", alguém disse. "Se gostar, qual será minha motivação para perder peso?"

"Nenhuma", alguém respondeu. "Nenhuma."

Eu estava andando de ônibus em São Francisco; uma mulher gorda estava sentada no fundo, comendo depressa e furtivamente de uma sacola com comida. Em dez minutos, ela comeu um hambúrguer, uma salsicha e três doces. Ela não parecia preocupada em descer em algum lugar; tive a impressão de que estava sentada no ônibus para poder comer. Fiquei imaginando se ela continuaria andando de ônibus até esvaziar a sacola. Se compraria mais comida e entraria em outro ônibus. Quando descí, ela estava desembulhando outro hambúrguer; a porta do ônibus se fechou atrás de mim, eu fiquei parada na calçada e chorei.

Quando as mulheres de meus grupos dizem que têm medo de continuar a comer se começarem a gostar de si mesmas, que continuarão a engordar, que vão ficar cada vez mais gordas se não se obrigarem a mudar, eu conto essa história. "Era amor o que mantinha aquela mulher no ônibus?", eu pergunto a elas. "Vocês acham que essa mulher gostava de si mesma?"

Nós aceitamos a ideia de que só é possível mudar através da força e da privação, que gostar de nós mesmas leva à estagnação e a indolência. Temos medo de nos aceitar da maneira que somos. Temos medo de nos transformar em mulheres que ficam andando de ônibus, comendo hambúrgueres e doces de uma sacola.

Pense na amizade: como você se sente quando está ao lado de uma boa amiga, o que é que você espera de uma boa amiga, o que é que você é capaz de dar para uma amiga, o que você ouve quando digo: "Seja sua amiga".

É muito importante, diante de expressões tão banais quanto "gostar de si mesma" e "ser sua amiga", enxergar além da imagem do

clichê e analisar o significado que essas palavras têm para você. Se você disser que não vai mudar se gostar de si mesma, pergunte-se o que isso quer dizer.

É verdade que você não muda quando gostam de você?

Além de ouvir coisas sobre o medo de que a aceitação e o gostar de nós mesmas leve à complacência, também ouço que não há muito do que gostar quando digo que devemos gostar de nós mesmas. Quando pergunto às participantes dos workshops "*Liberte-se da fome emocional*" o que há de errado com elas, todas apresentam listas imensas; quando peço que falem das coisas boas, ficam em silêncio.

A sensação de inutilidade é generalizada entre as pessoas que comem emocionalmente. A sensação é de que aquilo que elas são é algo ruim, não merece ser amado: são preguiçosas, egoístas; precisam esconder sua própria verdade atrás de personas gentis e bondosas, felizes e alegres.

Talvez.

Mas se fazem isso, todo mundo faz.

Backstage at the Kirov é um filme que mostra os bastidores da montagem de *O Lago dos Cisnes*. Uma amiga assistiu e comentou:

"Quem quer ver as tiras das bailarinas caindo, ouvir o barulho das sapatilhas de ponta e ver o suor escorrendo da testa? Quem quer saber como foi difícil? Queremos ver a beleza, não a luta".

Eu não. Eu luto. E quero ver a luta e a beleza nos outros. Eu luto, e quando vejo apenas graça e beleza nos outros, penso que tem alguma coisa errada comigo. Penso que a vida parece fácil Para essas pessoas — são naturalmente graciosas, gentis, generosas, magras. Nenhuma dessas qualidades me é dada de mão beijada. Alguma coisa está errada... comigo.

Sempre que descrevo animadamente uma pessoa que acabei de conhecer. Sara me diz: "Ela parece maravilhosa". Então ela para e pergunta: "E quais são seus defeitos?". É claro que não sei responder, mas essa reação coloca minha canonização em perspectiva. Me

obriga a lembrar que todo mundo tem seus defeitos, que todo mundo tem sonhos ruins, chora e erra, e é egoísta, preguiçoso e sacana.

Nós não enxergamos a luta das pessoas que admiramos e respeitamos. Nós não vemos como os filmes são feitos, as brigas entre os atores, o cansaço no final de cada dia. Nós não vemos o suor das modelos que ficam debaixo de luzes potentes durante seis horas. Nós não vemos figuras públicas brigando com seus parceiros. Nós não os vemos acordando de manhã ou quando estão de cama por causa de uma gripe. Nós não os vemos vomitando ou chorando, ou quando estão preocupados com alguma coisa. Vemos apenas o resultado de sua luta, vemos apenas o resultado do trabalho duro. Nós os vemos sempre bem, radiantes, bem-sucedidos. Não podemos olhar dentro deles. Mas estamos sempre olhando para dentro de nós, comparando nosso interior com o exterior deles. E essa é uma comparação injusta.

Quando *Feeding the Hungry Heart* foi publicado, recebi uma carta de uma colega de faculdade que dizia:

[Quando descobri que você era a autora do livro] senti uma dor profunda... Tive um acesso de raiva, uma sensação de fracasso, porque alguém da minha época de faculdade avançou tanto por uma estrada que estou tentando seguir. Fiquei com inveja da facilidade com que você parece ter grupos sempre cheios de gente, inveja de seu belo discurso. Também acho que você conseguiu lidar com os problemas de peso melhor do que eu... Eu desejo muito ser reconhecida... e quando vejo alguém como eu, não alguém com 40 anos de idade, mas alguém como eu, obtendo mais reconhecimento, eu me sinto ameaçada e começo a me questionar.

Recebi essa carta em meados de agosto. Desde o início de julho eu estava tentando começar a escrever este livro. Acordava todos os dias ansiosa por não conseguir escrever, e todos os dias a ansiedade piorava. Eu me sentia incompetente, sem criatividade, bloqueada. Minha vontade era sair da minha pele, me transformar em outra pessoa, e então recebi essa carta de alguém que desejava o que achava que eu tinha.

A glória dos outros, e nossa inutilidade, são relativas. Geralmente são definidas pela comparação com alguém cuja luta não é aparente.

Quando comparo o quanto sei que posso ser egoísta com a aparente generosidade de outra pessoa, a distância entre nós parece imensa. Mas sei que estou comparando meus piores momentos com os melhores momentos dessa pessoa; minha face oculta com sua face publica. Minha colega de faculdade fizera uma imagem de mim pelo que eu havia escrito e comparou essa imagem com seus sonhos não realizados, conhecendo suas próprias limitações. Ela imaginou que meus workshops funcionavam sem necessidade de qualquer esforço e que a comida não era mais um problema em minha vida. Mas a imagem que ela fazia de mim não tinha nada a ver comigo. Eu estava sentada diante da minha escrivania, travando uma luta com as palavras. Às vezes, usava a comida para aliviar o sofrimento. Eu sempre fico preocupada com a procura pelos workshops, se teremos gente suficiente. Eu não era a percepção que ela tinha de mim; no entanto, ela estava se baseando nessa percepção para alimentar sua sensação de fracasso, sua inveja e seu sofrimento.

O valor é relativo. Depende do que você vê ao olhar para alguém e qual a comparação que faz consigo mesma. Depende de como você interpreta o que é dito a seu respeito. Também depende de sua disposição para expandir sua definição de si mesma e desenvolver uma relação consigo mesma.

Começar uma relação consigo mesma é como iniciar uma relação com qualquer outra pessoa que você ama e valoriza. Primeiro vem a corte, a paquera, descobrindo uma à outra, brincando, divertindo-se. É nesse ponto que, quando se trata de pessoas apaixonadas, o simples fato de estar Junto é suficiente — olhar nos olhos do outro, caminhar de mãos dadas, fazer amor à tarde.

Nos workshops "*Liberte-se da fome emocional*" o medo de ser forte surge em muitas mulheres quando começam a se cortejar. Quando começam a se dar valor por seu modo de ser em vez de estar sempre se criticando e tentando mudar, elas começam a se sentir mais fortes e autoconfiantes. Quando começam a se sentir mais fortes e autoconfiantes, sentem uma explosão de alegria e força trazida pela autoestima. Mas então elas começam a ficar preocupadas, com medo de

se tornarem tão fortes quanto sabem que podem ser, receando — por causa de uma experiência vivida ou imaginada — afastar amigos, amores, colegas. As mulheres se sentiriam ameaçadas; os homens se sentiriam intimidados. Por isso, em vez de aproveitar a oportunidade, essas mulheres esvaziam sua força pessoal (isto é, sua capacidade de dizer não, de estabelecer limites, de pedir o que desejam) se depreciando. É impossível alguém se sentir autoconfiante e poderosa quando, tendo a oportunidade, prefere se cortar e sangrar, mas ficar magra.

O processo de fazer amizade com nós mesmas, descobrir o que nos agrada, aprender a apreciar o que somos pode representar o primeiro passo para a conquista da nossa força pessoal.

Quando somos amigas de nós mesmas, descobrimos que há alguém em casa, e depois de passar anos batendo na porta sem obter resposta, isso é muito tranquilizador.

Fazendo amizade com nosso corpo

Vamos começar com os quadris, os seios, as coxas, as nádegas, E vamos começar agora. Não há razão para esperar. Não vai ficar mais fácil. Se estiver observando com olhos críticos, verá defeitos em tudo: coxas gordas não ficarão magras; coxas magras terão celulite, Se estiver observando com olhos críticos, não existe essa coisa de corpo aceitável. Pare de esperar permissão para gostar de si mesma. Ninguém poderá lhe dar isso.

• **Escolha uma parte do corpo que não a agrada.** Coloque as mãos aí, esfregue, massageie, seja carinhosa. Até aqui, você não se livrou dessa parte odiando ou desejando que desapareça. Tente conversar com ela. Tente perguntar o que ela precisa que você faça. Toque-a como tocaria o peito de um pássaro. Delicadamente, cuidadosamente, com leveza.

• **Análise seu guarda-roupa e livre-se das roupas de que não gosta ou que não cabem em você.** Especialmente aquelas que estão apertadas, aquelas nas quais você precisa se espremer para entrar, aquelas que comprimem sua cintura e suas coxas, aquelas que ficam levantadas quando você senta. *Livre-se delas.* Dê ou guarde em uma mala onde não precise ficar olhando para elas todos os dias, perguntando-se quando será magra o bastante para voltar a usá-las. Programe um dia de bazar com suas amigas: peça a todas que tragam as roupas que não usam mais; façam pilhas com todas as peças, procure no meio das roupas; deixe todo mundo experimentar tudo. Todas poderão voltar para casa com uma peça nova.

• **Compre roupas novas,** roupas de seda, bem bonitas, gostosas e com bom caimento — AGORA. Entendo que você queira esperar até emagrecer para comprar as roupas de que gosta. Por que gastar dinheiro com roupas de um tamanho que você quer mudar?

Porque seu corpo ideal está no futuro. E esse corpo, esse que você tem agora, é com ele que você tem que sair todos os dias. Todas as vezes que você o veste com roupas que não lhe agradam, com tecido, estilo e textura de que você não gosta, você está se castigando.

O fato de se espremer dentro de roupas muito apertadas não irá ajudá-la a emagrecer. O desconforto não irá motivá-la; não irá obrigá-la a ficar mais magra. Na verdade, isso acabará prejudicando sua circulação, dificultando sua respiração, impedindo sua concentração. Também lhe dará motivos para se sentir como se estivesse explodindo dentro da roupa. O uso de roupas apertadas faz com que você se sinta mal vestida e sufocada. E o uso de roupas que não a agradam, em cores ou texturas de que você não gosta, é outra maneira de dizer a si mesma que você tem sido má e por isso precisa sofrer as consequências.

Pense em suas roupas como fantasias. Use-as como antídoto para seu estado de espírito. Quando estiver desanimada, use algo vivo e brilhante. Quando estiver feliz, use alguma coisa berrante. Use

roupas em oposição aos seus sentimentos; explore as possibilidades em cores silenciosas, padrões sutis, tecidos macios, texturas salientes.

- **Se tiver condições financeiras, faça semanalmente uma massagem com um bom profissional.** Se não puder, troque massagens semanais com uma amiga. Deixe que seu corpo — todo ele — seja tocado por alguém que não se importa com seu peso. Costumamos perder contato com nosso corpo, fazemos um corte no pescoço, nos identificamos com nossos pensamentos, nossos sentimentos, nosso rosto, enquanto nossos braços e pernas continuam como estranhos. A massagem nos ajuda nessa reunião com nosso corpo; proporciona um prazer físico que não é sexual. Durante a massagem, ninguém quer nada de você, exceto que tenha prazer com o toque.

A massagem também ajuda você a perceber que seu corpo é finito. Se a massagista trabalhar seus pés, depois suas pernas, terá que terminar o trabalho nas pernas antes de trabalhar o torso. Isso significa que suas pernas têm um determinado tamanho. Têm um começo e um fim. A massagem lhe dá uma noção dos limites do corpo e, para pessoas que têm uma imagem distorcida do próprio corpo, isso é extremamente útil.

- **Reúna fotos suas, da infância até o presente.** Observe seu corpo. A imagem que você tinha de seu corpo sempre foi maior do que ele realmente era? Ou seus pais, tias, professores bem-intencionados diziam que você era gorda? Você era?

- **Recorte fotos de revistas com corpos que mostrem seu tamanho ideal.** Olhe para esses corpos. Eles são realmente agradáveis? São realmente parecidos com seu corpo? Você acha que algum dia poderia ter um corpo desses? Quando vai parar de tentar?

• **Dedique cinco minutos de seu dia, todos os dias, para olhar seu corpo inteiro em um espelho.** Observe onde estão as curvas, observe as entradas, a linha dos braços, o formato das mãos. Observe, repare, *não julgue*. Sempre que surgir uma crítica, pense em algo mais analítico; se você pensar em algo do tipo "Meus braços são flácidos", mude para "Meus braços seguem uma linha que começa nos ombros e se estende em cada um dos lados do torso...".

Depois de fazer isso durante uma semana, comece a fazer um esforço consciente para se elogiar. "Minha pele é sedosa." "Meu cabelo cai em cachos macios ao redor do meu rosto." "Minhas pernas são fortes e firmes." Todas as vezes que se olhar no espelho, pense em *três* coisas positivas em relação ao seu corpo. No início, você talvez tenha que ficar um bom tempo diante do espelho, mas depois isso vai ficando cada vez mais fácil.

Olhe para si mesma como se gostasse de você. Assim você aprende a gostar de verdade.

Fazendo amizade com nós mesmas

Se eu caminhasse na direção de um homem, apontasse uma arma para sua cabeça e exigisse que tivesse uma ereção, ele conseguiria?

Da mesma maneira, exigimos de nós mesmas uma mudança.

Começamos com quem somos agora. Começamos com todas as coisas de que não gostamos em nós mesmas. E as coisas de que gostamos. Começamos com nossa gordura e com nosso egoísmo e nosso carinho e nossa beleza. Começamos agindo como se gostássemos de nós mesmas. Agora.

Sem forçar. Sem castigar. Sem ameaçar.

Começamos carinhosamente, dando pequenos passos. Agora.

• Faça duas listas:

Como eu me privo das coisas...

Como me sustentar com outras coisas além de comida...

E então faça uma atividade de *cada uma* dessas listas todos os dias. Às vezes, algo tão simples como um cinto ou uma blusa enfiada por dentro da calça pode ser suficiente para detonar uma sensação autodepreciativa. Às vezes, as mudanças são maiores, exigem mais tempo, maior elaboração, mais riscos. Às vezes você está esperando ficar magra para começar sua vida. E, como tantas mulheres de 50 — e 60 — anos que vejo nos workshops "*Liberte-se da fome emocional*", pode passar a vida esperando para começar. Pode ficar velha esperando para começar. E pode morrer sem jamais ter vivido.

Depois de ter usado a comida como alimento físico e emocional durante anos, pode parecer, à primeira vista, que "nada é tão bom quanto comida". Isso porque você se volta para a comida há muito tempo e ela se tornou a fonte de sustento mais rápida, mais saborosa e mais acessível. Você está acostumada a usar comida; sabe como. É familiar, e por ser familiar, é confortável. Mas é também desconfortável porque, quando você não está com fome e usa a comida como alimento, o que quer que estivesse precisando ser alimentado continuará faminto.

As pessoas perguntam o que faço para me nutrir sem comida, e eu respondo que o que eu faço pode não servir para alimentá-las e que elas precisam encontrar seu próprio caminho. Então elas dizem: "Sabemos disso. Mas o que você faz?".

Tomo um banho com sais de jasmim. Coloco velas no banheiro, mesmo durante a tarde, coloco um CD com música relaxante. Se tive um dia estressante, tomo dois banhos, às vezes três. Nos dias de três banhos, vou para cama às 8 da noite, com a esperança que o dia seguinte seja melhor.

Choro,

Faço caminhadas pela praia.

Compro canetas novas.

Vou até uma loja de animais e fico olhando os filhotes.

Encho minha Casa com flores.

Danço.

Escrevo em meu diário.

Que tipo de coisas *você* gosta de fazer?

Se não tivesse; medo de ser condescendente consigo mesma, o que faria para se dar um mimo?

É preciso prática para tomar conta de si mesma, para se cortejar. Não é tão simples quanto decidir que quer tomar conta de si mesma. Você não acha que conseguiria tocar violino como um profissional ao pegar o instrumento pela primeira vez. Mas espera fazer a coisa certa imediatamente. As coisas não funcionam assim. Viver bem, cuidar de si mesma, ser você mesma leva tempo. Mas o que mais podemos fazer?

• **Se a autodepreciação a estiver sufocando, ou se estiver com dificuldade para se concentrar, sugiro que você faça terapia.** A terapia individual pode ser valiosa para o crescimento. O terapeuta não tem interesse especial na sua mudança, ao contrário de amigos e familiares, cujas vidas podem ser afetadas por estarem interligadas com a sua.

Comecei a fazer terapia quando resolvi desistir da faculdade de medicina. Eu estava confusa, insegura (e acima do peso). A aceitação incondicional da minha terapeuta, o fato de acreditar em mim, seu estímulo constante para que eu descobrisse algo de que gostasse em vez de me acomodar e trabalhar em alguma coisa que agradasse minha família, permitiu que eu desabrochasse.

Sempre procuro estimular as participantes dos workshops a procurar um terapeuta; é muito bom fazer o trabalho em grupo e ter acompanhamento individualizado.

Seja exigente na hora de decidir com quem você vai fazer terapia. Lembre-se de que está escolhendo um parceiro ou parceira, alguém que deverá participar e estimular seu crescimento. Peça referências a amigos e professores. Faça algumas entrevistas; se não gostar de ninguém, peça mais indicações. Não desista e nem se

incomode; não tente agradar ninguém além de você mesma. A decisão é muito importante e por isso você deve ser muito exigente até encontrar a pessoa certa. (Observação: há uma diferença entre certa e perfeita. Não existe terapeuta perfeito, assim como não existem pessoas perfeitas.)

Se quiser trabalhar seus problemas de alimentação, pergunte a essa pessoa se ela tem alguma familiaridade com distúrbios alimentares. Se não tiver, e você gostar muito dela, peça que leia *Fat is a Feminist Issue*, de Susie Orbach; *The Obsession*, de Kim Chernis e o meu livro, *Feeding the Hungry Heart*. Uma boa terapeuta tem condições de trabalhar com você e sua relação com a comida mesmo que não esteja familiarizada com a problemática específica. Alimentação e comida são metáforas de vida e crescimento. Os problemas não se limitam a comer demais ou de menos.

Se não tiver condições de pagar por terapia individual, faça terapia em grupo, procure centros de saúde que ofereçam esse tipo de serviço.

- **Comece dizendo não.** Muitas das mulheres que me procuram não sabem impor limites. Sentem que não podem dizer não, fazem coisas que não querem fazer, e depois têm que comer para se reabastecer. Usam seu peso, não sua voz, para dizer não.

A capacidade de dizer não, de impor limites (e perceber que continua a ser amada ou respeitada) ajuda a desenvolver a sensação de ser amada por si mesma. Quando você se vira pelo avesso para ser amada, parece que seu modo de ser não é bom o bastante. Você precisa se esconder. E por isso acaba compensando com comida.

Insisto para que as participantes dos workshops digam "não" pelo menos uma vez por dia para algo que não queiram fazer, mas que concordariam em fazer mesmo assim. Mas digo que devem escolher bem a pessoa a quem vão dizer esse não.

Deve ser uma pessoa de confiança, alguém que a ame, alguém que respeite seus sentimentos. Pratique com ela. O mundo se desestrutura quando você recusa um pedido? Você fica sozinha depois de dizer não? No início, recuse coisas simples: não vá até a mercearia, não atenda o Telefone, não faça um favor. Observe o que acontece em seu corpo quando você diz não. Seu coração acelera? Você fica assustada? O que acontece depois que você diz não, depois que a pessoa responde? Você se arrepende de ter dito não? Sente que está cuidando de si mesma? Sente-se feliz?

- **Escreva uma carta para si mesma.** Comece com "Querida _____, eu te amo porque _____", e não poupe os elogios.

- **Perdoe-se, perdoe outra pessoa.** Nos workshops "*Liberte-se da fome emocional*" fazemos um exercício de perdão que tomamos emprestado do livro *Who Dies*, de Stephen Levine. Primeiro, você visualiza uma pessoa que desperta algum tipo de ressentimento e diz: "Eu te perdoo". Fica algum tempo pensando nessa pessoa, sentindo-a em seu coração. E repete: "Eu te perdoo". Repare no que acontece: percebe se é difícil, se você continua ou não zangada. Depois visualize alguém a quem gostaria de *pedir* perdão. Visualize a pessoa, sint-a em seu coração e peça perdão por todas as coisas que disse e fez e que causaram sofrimento a essa pessoa. "Por todas as palavras ditas por esquecimento ou medo. Por estar fechada ou confusa. Peço perdão". Por fim, visualize a si mesma. Usando seu primeiro nome, diga a si mesma: "Eu te perdoo".

Algumas pessoas têm dificuldade para perdoar os outros; a maioria acha mais difícil perdoar a si mesmas.

A questão da raiva vem à tona: por que devemos esquecer a raiva? Se é justificada, se alguém fez alguma coisa errada para nós, por que devemos esquecer?

A questão da autocomplacência vem à tona: se nos perdoarmos, se realmente acreditamos que está tudo bem, o que nos impedirá de agir da mesma maneira?

A raiva tem sua hora e seu lugar. Parece-me bastante valiosa quando se manifesta sem ferir intencionalmente outra pessoa ou para atacar alguém forçando essa pessoa a reagir com raiva. O uso de frases na primeira pessoa ("Eu estou com raiva porque sinto que você não está me ouvindo") em vez de frases na segunda pessoa ("Você nunca me ouve, só se preocupa consigo mesma") dá aos outros a oportunidade de saber que você está avaliando o que diz, dá-lhes a oportunidade de perceber que a magoaram.

A raiva é uma maneira de dizer: "Para mim chega. Você passou dos limites e agora quero que pare com isso". A raiva é uma maneira de impor limites.

Muitas pessoas com problemas de alimentação emocional comem porque sentem raiva e não sabem como expressá-la. Mas ninguém mais sabe o que leva essas pessoas a comer. A pessoa a quem a raiva é dirigida não tem ideia de que os *cookies* são palavras não ditas. Ao usar a raiva contra elas mesmas, as pessoas que comem emocionalmente a transformam em gordura, que se transforma em autodepreciação. Anos depois, quando encontro essas pessoas nos workshops, ainda estão com raiva de suas mães ou namorados. E continuam comendo para expressar sua raiva. Mesmo depois de quinze anos. Mesmo que a pessoa por quem sentem raiva esteja morta.

A raiva deve ser reconhecida e, na maioria das vezes, precisa se manifestar. A pessoa não precisa estar na sua frente; a pessoa não precisa estar viva. Com a ajuda de um terapeuta ou de um grupo de apoio conduzido por um terapeuta, você pode liberar a raiva conversando com um travesseiro como se fosse a pessoa com quem você deseja falar.

Você também pode escrever uma carta. Comece com "Estou com raiva de você porque _____", e coloque tudo no papel.

Não é preciso enviar pelo correio. Basta escrever.

Alguns anos atrás, estava dirigindo na companhia de um amigo. Conteí a ele que estava com raiva por causa de alguma coisa que ele havia feito, e meu amigo disse: "Um momento de raiva é capaz de destruir cem anos de atitudes virtuosas". Se eu tivesse conseguido manter a calma, teria respondido: "Ótimo. Agora vou destruir dez mil anos de virtudes porque, neste momento, estou com vontade de te matar".

A falta de permissão para ficar com raiva, a ideia de que devemos ter o coração grande o bastante para fazer vista grossa para o que desperta nossa raiva pode agravar uma situação já difícil.

Às vezes, é melhor expressar a raiva imediatamente, e outras vezes não. (É *sempre* bom reconhecer a raiva para si mesma.). Pergunte a você mesma o que deseja, qual é seu objetivo ao expressar a raiva. Se, ao expressar sua raiva, você for ofensiva com as palavras, então, expressá-la imediatamente não irá ajudá-la ou qualquer outra pessoa. Nesse caso, é melhor esperar até que você consiga dizer o que realmente magoou seus sentimentos, como você se sentiu ferida, o que você quer que a outra pessoa saiba.

Para mim, o mais importante é a comunicação, a troca verdadeira. Quero sentir que posso dizer o que está me passando pela cabeça, no meu coração, que a outra pessoa vai me ouvir, que conseguirei ouvi-la, para depois partirmos para outra. Se expresso um sentimento, é porque quero seguir em frente, superá-lo, em vez de ficar presa a ele.

Às vezes, consigo superar a raiva sozinha. Às vezes, consigo ver onde estou errando, as suposições equivocadas que faço. Consigo me distanciar da situação e do calor de meus sentimentos para enxergar a situação objetivamente. Ou pelo menos com um pouco mais de objetividade.

Outras vezes, não consigo. E, nesses momentos, é preciso coragem para dizer "Estou com raiva". É preciso ter coragem, porque admitir que está com raiva é como reconhecer que você é vulnerável. E como se disséssemos: "O que você disse, quem você é, me afeta e tem importância para mim". Se deixar que alguém saiba disso, o que essa pessoa poderá fazer? Pode não se importar, magoar você de novo. Pode ir embora.

A expressão da raiva e também a admissão de que você não é perfeita, que você não é generosa o bastante para esquecer um determinado incidente.

Esses sentimentos — vulnerabilidade e imperfeição — são perturbadores. Mas isso não significa que sejam errados ou que precisem ser ignorados.

Se já verbalizou sua raiva e ainda está sentindo raiva, ou se é uma mágoa antiga, pode perguntar a si mesma o que é mais importante: estar certa ou aprofundar sua relação?

Às vezes, estamos nos relacionando com alguém que gostamos de ver longe. E como não temos coragem de terminar o relacionamento, e como os rompimentos são sempre dolorosos e solitários, ficamos. E brigamos. E as brigas ficam cada vez mais amargas, mais cheias de raiva. Quando não conseguimos nos dar permissão para ir embora, usamos nossas brigas para provar a nós mesmas e a todos ao redor que nosso parceiro é ruim ou insensível. Nós não queremos perdoar; queremos estar certas. As brigas se transformam em disputa de vontades. Não estamos mais brigando pelo que estamos brigando, estamos brigando por nossas vidas. E não vamos desistir.

Se estiver em uma situação desse tipo, a questão do perdão é secundária diante do medo de uma separação, de ficar sozinha. É importante saber distinguir entre a dificuldade de perdoar — ceder, esquecer sua versão, desistir de estar certa — e não querer perdoar. Se descobrir que não quer perdoar, então os motivos para isso — o pavor de ficar sozinha, ou sua autoestima ou seu direito de escolher uma pessoa com quem realmente queira estar — precisam ser analisados. Você deve sentir que está se dando um presente ao esquecer a raiva, que está se expandindo, e não se diminuindo. Os relacionamentos, as amizades e também as parcerias precisam ser trabalhadas. Você precisa querer estar lá, você precisa querer ficar lá, você precisa querer fincar raízes e crescer ali.

Perdoar a si mesma é outra questão.

E se descobirmos que, no fundo, somos ruins?

E se continuarmos repetindo os mesmos erros?

E se afastarmos todas as pessoas que amamos por sermos tão autoindulgentes que elas conseguem enxergar quem realmente somos: insensíveis, egoístas, cruéis?

Perdoar a si mesmo não é apenas uma expressão de sua vulnerabilidade e imperfeição, é também um voto de confiança em suas intenções. Você não é melhor nem pior do que qualquer outra pessoa. A diferença entre alguém que mata e outro que não faz isso é que o primeiro age movido por algo que o segundo apenas imagina.

Todos somos capazes das piores atrocidades. A diferença entre os que as cometem e os que não é que os últimos se dispõem a reconhecer seus impulsos, seu lado escuro, perdoar-se e seguir em direção à luz. Eles trabalham seus impulsos, em vez de agir em função deles, admitindo-os, em vez de negá-los ou reprimi-los.

Quando você se perdoa, expressa a intenção de trabalhar seu lado escuro. Você admite que não é perfeita, que é capaz de magoar as pessoas que ama, e que provavelmente fará isso de novo. A capacidade de se perdoar expressa a disposição de *aprender* com sua fragilidade e sua falibilidade em vez de fingir que elas não existem.

Perdoando por não conseguir perdoar

A si mesma

• **Anote todas as coisas — tudo o que você fez, disse ou pensou — que considera imperdoáveis.** Seja bem específica, relacione absolutamente tudo.

Agora analise. Essas coisas são realmente muito ruins? Sei que você acha que são, mas seja honesta — são mesmo muito ruins?

• **Diga "Eu te perdoo" para si mesma depois de cada uma das coisas que escreveu acima.**

Observe o que acontece.

O que você ganha por não se perdoar? O que está tentando provar?

Você tem medo de se descontrolar?
Isso é uma realidade?
Você quer se descontrolar?

- **Faça um retrato de si mesma como pessoa que poderia ser perdoada.** O que você teria que fazer, dizer, ser, vestir para se perdoar?

Essa pessoa que você descreveu, essa pessoa que merece perdão, comete erros?

- **Imagine que foi perdoada.**

O que você faz agora? No que é que você pensa? Como a sua vida muda?

Outra pessoa

- **Pergunte a si mesma se quer perdoar.**

Acho que você já sabe a resposta. Você não precisa fazer nada, mas pelo menos seja honesta consigo mesma.

- **Se não quiser perdoar, não tem problema.**

Talvez você não tenha se expressado claramente.

Talvez não esteja satisfeita com o resultado da discussão. Talvez não queira continuar o relacionamento. Independentemente de como se sinta, você não poderá lidar com o problema, mesmo que queira, até saber exatamente do que se trata.

Suas opções não têm nada a ver com o que você *sente*; trata-se de saber o que fazer com esses sentimentos. Portanto, como é que você se sente?

- **Se quer perdoar, mas está com alguma dificuldade, lembre-se de que é difícil esquecer que está certa.** Perdoe-se pela dificuldade para perdoar.

Olhe para dentro de si mesma. Ainda há raiva que não se expressou? O que você perderia, do que estaria abrindo mão, se perdoasse?

- **Chorar ajuda.** Conversar com o travesseiro ajuda. Socar o travesseiro ajuda. Quando sua raiva é antiga e profunda, certifique-se de que não está sozinha quando começar a expressá-la. Se não estiver fazendo terapia, peça a uma amiga, alguém em quem confie, para ficar com você. Quando você sabe que há alguém ao seu lado, pode se soltar sem medo de se afogar nos próprios sentimentos.

- **Se expressou sua raiva mas ainda está furiosa, dedique algum tempo todos os dias para fazer o exercício do perdão descrito nesse livro.** E então, com o correr dos dias, imagine-se perdando a pessoa que é o objeto de sua raiva. O que acontece? Do que é que você precisa abrir mão para perdoar? O que o perdão estaria revelando a seu respeito? Talvez você esteja com raiva por continuar em uma relação há muito tempo, talvez esteja com raiva de você mesma por outro motivo, e essa outra raiva é uma maneira de desviar a raiva que sente de si mesma. Se isso for verdade, se a raiva que está sentindo é de você mesma, você também pode trabalhar esse sentimento. (Você também pode se perdoar, lembra?)

Muitas pessoas têm medo de que, ao se permitirem sentir raiva, ela não acabe nunca. Os sentimentos que são afastados tornam-se mais fortes. Não é de admirar que nos assustem, mas eles acabam. Nenhum sentimento, uma vez expressado, dura a vida inteira. Nem mesmo seis meses. Se você permitir que comece, irá acabar.

Sobre mulheres poderosas

Para ser poderosa é preciso aprender a dizer não. Mas é preciso mais do que isso.

Para ser poderosa é preciso dar a si mesma permissão para se sentir bem. Para ser poderosa é preciso permitir-se ser criativa, ultrajante, honesta, sensual e exigente. Ser poderosa é perceber que você não precisa esconder nada de ninguém.

A maioria das mulheres com quem trabalho tem medo de se tornar *muito* poderosas caso emagreçam. Um delas me disse: "Eu assustaria todo mundo. Passaria por cima como um trator". Elas têm medo de se tornarem perfeitas com a perda de peso, uma vez que, aos seus olhos, seu único defeito é serem gordas. E têm medo de, sendo perfeitas, ameaçarem todas as pessoas ao seu redor.

Concordo. Eu me sentiria bastante ameaçada por um ser humano perfeito. Mas isso não me preocupa; jamais encontrei alguém assim.

Diversas mulheres prestam muita atenção à comida e não gostam de seus corpos porque têm medo do que aconteceria se não fossem assim. Temos medo de sermos chamadas de sacanas e arrogantes, agressivas e exigentes. Temos medo de nos tornarmos amazonas destruidoras de homens.

Mas isso são medos. Mitos. Precisamos nos reconciliar com eles. Agora.

Embora seja verdade, e ouvi isso de muitos homens, que exista algo ameaçador em uma mulher muito bem-sucedida, expressiva e atraente, também é verdade que desde o início do movimento feminista nos anos 1960, tem crescido o número de mulheres com essas características. Não somos mais anomalias. E existem homens dispostos a apoiar emocionalmente mulheres fortes e enfrentar seus medos. Vivemos em uma época de mudanças profundas. Somos desbravadoras.

MAS...

O fato de sermos bem-sucedidas, expressivas e poderosas *não significa* que sejamos perfeitas.

Muitas mulheres acreditam que por serem magras estão sempre com o controle de tudo. Acreditam que, por serem magras, são o centro das atenções, são bem-sucedidas, estão sempre certas. Não existe o "sempre". Imaginar que *isso* exista é a maneira mais rápida de transformá-lo em "nunca". Você *nunca* se permitirá ser uma mulher poderosa se isso significar que não pode chorar.

Nossa imagem, e não a realidade, das mulheres sem problemas de peso nos imobiliza. Temos medo do nosso potencial. Temos medo de que as outras pessoas fiquem com medo, e temos medo de que não haja espaço para nossa fragilidade. O primeiro medo, apesar de baseado na realidade, está mudando devido à predominância cultural de mulheres bem-sucedidas. O último é uma imagem interna que precisa ser identificada, trazida para a luz do dia e trabalhada.

Pergunte a si mesma — agora — o que aconteceria se você se tornasse tão poderosa quanto realmente é?

Quem ficaria assustado?

Como a sua vida mudaria?

Como seriam seus hábitos alimentares?

Que roupa você usaria?

Que tipo de coisas a deixaria aborrecida?

Como você caminharia, falaria?

Que tipo de trabalho faria?

Quem seriam seus amigos?

Você teria apoio, do jeito que sua vida é agora, para se tornar poderosa?

Faça algo poderoso hoje.

Amanhã, ao acordar, vista-se de forma a mostrar que é poderosa. Caminhe durante todo o dia como uma mulher poderosa.

Trate-se como se você já fosse.

O período em que fazemos a corte a nós mesmas ou a outra pessoa é de prazer e de descoberta.

Às vezes dura seis meses, às vezes, um ano.

É um período importante; pois estabelece uma base de prazer e alegria para usufruirmos depois. E vamos usufruir. Porque, depois

da corte, vem a amizade. E a amizade, com nós mesmas ou com outra pessoa, requer esforço.

Quando eu tinha 15 anos mudei para outra cidade e me transformei na nova garota na escola. Denise Marks se aproximou de mim e disse: "Não se preocupe em fazer amizades, terá muitas amigas. Seu cabelo é liso e comprido e as pessoas daqui adoram isso".

Aquelas de nós que se dilaceram, porque não são suficientemente magras, dizem a mesma coisa. Dizem que a amizade, que gostar de nós mesmas, depende da nossa aparência. E que, quando estamos acima do peso, somos fracassadas e não merecemos nosso respeito, muito menos o dos outros.

A amizade, a verdadeira amizade, não tem nada a ver com o aspecto físico, como ter cabelos lisos e compridos. Ou o peso. Requer compromisso e perseverança. Requer disposição para ficar e batalhar, quando ficar e batalhar é a última coisa que você deseja fazer.

"Sou uma desertora", alguém disse em um workshop na semana passada, "Quando as coisas ficam difíceis, caio fora." Ela pode ter saído de vários relacionamentos, porém, o mais triste é que ela abandonou a si mesma.

A amizade requer prática. Precisamos *aprender* a ficar e batalhar; essa não é uma habilidade nata.

A amizade requer compaixão. *Não somos* perfeitas; cometemos erros, comemos demais. Mas estamos tentando fazer o melhor possível, e isso já é muito bom.

Capítulo 14

Sobre o sofrimento:

"A vida é dura.

Então você morre".*

As pessoas boas não sofrem.

Participante de um workshop *"Liberte-se da fome emocional"*

Todo mundo sofre por algum motivo.

Não existe um lugar onde se possa colocar a dor.

Não há muito o que se fazer com ela.

Em um mundo em que você testemunha a morte das pessoas que você ama, em que elas testemunham a sua, não existe uma saída.

Não me lembro de quando foi que parei de esperar pelo fim do conto de fadas. Talvez tenha sido no dia em que descobri que *Feeding the Hungry Heart* (o título original era *Is There Life After Chocolate?*) seria comprado e publicado.

Foi um dia maravilhoso. Quando entrei na Bobbs-Merrill, a recepcionista, duas secretárias e minha editora estavam usando *buttons* azuis com os dizeres: *Things are getting worse... please send chocolate* [As coisas estão piorando... por favor, mande chocolate].

* Frase vista em uma camiseta em Santa Cruz, Califórnia.

Fomos almoçar e então descobri que meu manuscrito seria transformado em livro. Dei gritinhos de alegria, minha editora riu, e uma cartomante veio até a nossa mesa e disse que eu teria muito sucesso. Naquela tarde, encontrei meu pai no Algonquin Hotel e ele me disse: "Muitos escritores famosos estiveram neste lugar antes de você". Quando cheguei à casa de minha mãe à noite, sentamos na cama, abrimos uma garrafa de champanhe e brindamos ao sucesso do livro. Depois que minha mãe e meu padrasto foram dormir, fui para o escritório e escrevi no meu diário. A lareira estava acesa, o relógio da parede bateu duas vezes. De repente, comecei a chorar.

Eu sonhava em ser escritora desde a quinta série, quando escrevi a história de uma garota que se candidata a uma vaga de comissária de bordo e acaba salvando um avião de um desastre, quando todo mundo, inclusive o comandante, passa mal por causa de uma intoxicação alimentar. Eu estava sempre escrevendo — histórias, poemas, cartas. Escrevia porque tinha que escrever, porque isso dava sentido aos cacos e fragmentos da existência. Escrevia porque não conseguia imaginar a vida sem escrever. Enquanto isso, sonhava secretamente que um dia alguém descobriria meu trabalho.

Então isso aconteceu. Esperei vinte anos por esse momento e ali, no escritório de casa, com a lareira acesa e o relógio marcando as horas, eu estava em êxtase; e também estava sozinha. Não havia ninguém para eu mostrar minha alegria, para contar, compartilhar.

A dor ainda estava lá. Aninhada entre os meus ossos, a dor sem uma causa especial ainda estava lá. Aquele vazio sem forma, amarrotado. Chorei ali no escritório, e depois chorei até pegar no sono. Chorei porque soube, talvez pela primeira vez, que se a realização de um sonho de infância não havia aliviado a dor, nada aliviaria. E chorei por saber então que sentiria sempre algum tipo de dor, pelo resto da minha vida.

A dor do parto. A dor da doença. A dor da decepção. A dor da espera. A dor da separação. A dor de nunca me sentir boa o bastante. A dor de ser jovem demais. A dor das brigas. A dor da rejeição. A dor dos riscos. A dor dos fracassos. As dores de cabeça, dos ossos quebrados. A dor do esquecimento, a dor da lembrança. A dor da idade. A dor de nunca saber quando você ou alguém que você ama

morrerá. A dor da morte e a dor diária por estar viva, por estar só, aflita, triste, com medo. A dor de saber que o mundo pode acabar em um holocausto nuclear — hoje, amanhã, no ano que vem.

Se pudéssemos separar os momentos, se pudéssemos separar aqueles de que não gostamos, aqueles que nos causam desconforto, daqueles de que gostamos, as pilhas seriam, com sorte, equivalentes em tamanho. Passamos *pelo menos* metade de nossas vidas enfrentando desconforto físico ou emocional; no entanto, insistimos em acreditar que a felicidade é nossa condição normal, natural, e que quando não estamos felizes não somos normais.*

Quando falo sobre sofrimento nos workshops, as participantes dizem:

"As pessoas boas não sofrem. Se eu fizesse as coisas direito, não sofreria."

"Se estou sofrendo, significa que estou sendo castigada."

"Sofro porque não fui uma boa mãe."

"Se me permitir sentir mesmo que apenas uma dorzinha, todo o sofrimento que tentei ignorar voltará. Não aguento. É demais."

"Tenho medo de ser engolida pelo sofrimento, por isso eu o engulo primeiro."

Acreditamos que devemos ser felizes, e, quando não estamos, acreditamos que estamos sendo castigadas. Então tentamos descobrir porque estamos sendo castigadas. Ficamos tentando descobrir o que há de tão errado conosco. Imaginamos que somos pessoas más. Esse pensamento em si já é tão doloroso que o afastamos, e como a dor persiste, acreditamos que estamos sendo castigadas.

Quem quer que tenha dito que devemos ser felizes estava enganado.

Acho que a frase "... e foram felizes para sempre" deveria ser retirada de todas as histórias, a menos que viesse com o seguinte adendo: "Este é um conto de fadas. As pessoas de verdade não vivem felizes para sempre".

* Devo esta ideia a Sharon Salzberg.

As pessoas de verdade sentem algum tipo de desconforto todos os dias de suas vidas. O nascimento é doloroso. Viver é doloroso. Morrer é doloroso. Se soubermos disso, se não tivermos a expectativa de sermos felizes o tempo todo, não ficaremos assustadas, nem nos sentiremos amaldiçoadas quando, inevitavelmente, sentirmos algum tipo de dor. A crença de que o sofrimento é ruim, anormal e deve ser evitado cria medo e confusão, quando sentimos qualquer dor. Também gera sistemas variados e complexos dentro de nós, com o objetivo de evitar a dor a todo custo.

A maioria das pessoas nunca vai fundo em sua dor. Em vez disso, tornam-se compulsivas e, ao fazer isso, trocam um sofrimento, o de estarem vivas, por outro, o da compulsão.

Nenhum desses caminhos é fácil. A compulsão é dolorosa, e viver sem compulsão é doloroso. A compulsão tem suas alegrias, assim como a vida sem ela. A maior vantagem que percebo na vida sem compulsão é que você para de ter medo da dor.

Em nossos workshops fazemos um exercício em que sentamos, apenas sentamos, quando surge a dor. Como nosso impulso imediato é fugir da dor, é preciso sentar com ela e adquirir consciência desse momento antes de correr. Sentir a dor e evitá-la são coisas tão entrelaçadas que geralmente é difícil separá-las; é preciso alguma prática.

Quando as pessoas se sentam em vez de comer, descobrem que a dor é cíclica e não linear. A dor toma conta de nós e depois recua. Movimenta-se. Muda. E acaba.

A dor tem fim.

A dor vem e vai quando acaba. Até mesmo a dor crônica vem em ciclos. Mesmo a dor mais aguda, quando surge pela primeira vez, muda de um momento para o outro. O que chamamos de dor é uma sensação: queimação, formigamento, vibração, pulsação. Se você examinar o latejar de uma dor de cabeça, se relaxar em vez de ficar tensa por causa da dor, perceberá que ela muda. Começa latejando, depois passa para um formigamento, é nodosa e depois vai suavizando. Pode começar redonda e vermelho vivo e depois ficar achatada e cor de laranja. Pode mudar a textura, a localização, a forma e a consistência. A dor faz parte do Jogo de estar vivo. O sofrimento é um bônus. Sofrimento é o que acontece quando reagimos à dor afastando-a.

Boa parte do que chamamos de dor é sofrimento. Boa parte da dor que sentimos é uma reação ao medo do que aconteceria se nos permitíssemos sentir a dor. A maior parte da dor é resistência à dor. A resistência à dor nos deixa furiosas, desesperadas, frenéticas — e aumenta a dor. Fazemos qualquer coisa para acabar com ela. Se a dor é física, tomamos qualquer coisa; se é emocional, comemos qualquer coisa. Qualquer coisa, qualquer coisa para que vá embora.

Mas alguma coisa acontece nesse processo de tentar não sentir o que não conseguimos evitar sentir: nós encolhemos, ficamos cada vez menores; montamos residência no canto esquerdo superior direito do peito. Paramos de arriscar, nos fechamos, endurecemos para continuar vivendo. Nos enrolamos em torno de nós mesmas como anêmonas. Nos viciamos naquelas coisas que evitam a dor. E então nos sentimos isoladas e malucas, porque passamos a viver entorpecidas, com saudade de nossa vida.

Não se trata de mudar o que você come. Trata-se de mudar sua maneira de viver. Quando você trabalha a raiz da compulsão e se permite vivenciar o desconforto, não precisa mais afastá-lo.

Sei que é pedir muito. Ninguém gosta de sentir dor; ninguém prefere sentir dor. Mas é aqui que a escolhemos ou não. Não estou pedindo que estenda os braços, que convide e procure a dor como se estivesse em busca de seu amor. Peço que você aprenda a avaliar e examinar a dor, e que comece a aceitá-la como consequência natural do fato de estar viva.

Qual é a forma de sua dor?

• **Dedique cinco minutos a cada uma destas listas:**

1. Comece escrevendo. *A dor é... e* então, sem pensar demais em suas respostas, faça uma lista. Se as respostas forem simples, infantis ou monossilábicas, não tem problema. "A dor é ruim" ou "A dor é

horrível". Permita que as respostas condicionadas, as associações e as sensações aflorem.

2. Depois, complete a frase: *Quando estou com dor...* Mais uma vez, deixe que as respostas imediatas e impensadas aflorem. Você tem medo da dor porque ela a deixa vulnerável? Tem medo porque receia que ela não termine nunca? Por que não sabe pedir ajuda?

Depois de completar essas listas, leia e observe seu tom. Sua reação predominante é de negação ou de aceitação? O que você descobriu sobre suas expectativas em relação à dor? Fica evidente que você acha que deveria ser feliz a maior parte do tempo? Você sente como se a dor fosse um castigo?

Essas listas, como as outras deste livro, são instrumentos de observação. Dão a você um *insight* das suposições e crenças inconscientes nas quais muitas de suas ações se baseiam. Essas listas permitem que você saiba onde está começando.

• Lembre-se das mensagens que lhe foram incutidas quando você era criança e sentia dor.

O que acontecia quando você chorava?

Mandavam você ir para o quarto?

Mandavam você parar?

Você era castigada, confortada, subornada?

Como essas mensagens afetaram sua disposição para suportar a dor?

Quando eu chorava, ficava amedrontada porque assustava as pessoas que estavam ao redor. Meu pai costumava me segurar no colo e sussurrar: "Pare com isso. Agora chega. Pare de chorar". Eu engolia as lágrimas, soluçava por alguns minutos, e então ficava com os olhos molhados, chorosa, durante mais ou menos uma hora.

Minha amiga Ellen me contou o seguinte: "Em determinado momento da minha vida, quando eu chorava, minha mãe dizia 'Agora chega', e eu tinha que sair do quarto e me reunir ao resto da família".

"Segure o choro." "Controle-se." "Chorar é sinal de fraqueza."
"Só os bebês choram."

Quem disse isso? Por quê? O que há de errado com o choro?

Quando sinto as lágrimas brotando em meus olhos (desde que esteja em um lugar onde possa chorar), eu choro. Pode ser no meio do dia: apoio a cabeça na mesa e choro. Às vezes me sinto de novo como uma criança, esperando que alguém me encontre, que me envolva em seus braços e sussurre: "Shshsh, agora chega". Acho que porque estou chorando, alguma coisa está errada e é melhor não me entregar, pois não há ninguém por perto para me trazer de volta.

Alguma coisa está errada, e estou chorando por isso. Precisei de muito tempo e de muitos soluços lacrimosos para entender que isso pode acontecer. Quando choro, libero a tristeza e, mais cedo ou mais tarde, acabo me sentindo melhor, me reerguendo e retomando o dia.

Na última vez em que fui a Nova York, meu pai veio me visitar em um dia em que estava me sentindo sozinha. Quando ele me perguntou como eu estava, comecei a chorar. Ele me abraçou e disse: "Tudo bem... shshsh. Não precisa chorar".

E eu respondi: "Preciso, sim. Chorar me faz bem. E você também, papai, seria bom se conseguisse chorar. Eu vou continuar a chorar até não ter mais lágrimas". Ele riu. E eu também. E acabou por aí.

• **Permita-se sentir-se péssima durante meia hora por dia.**

Escolha um horário, no início da manhã ou no fim da tarde, em que não seja incomodada. Ou escolha a hora do dia em que geralmente se sente pior. Se escolher a mesma hora todos os dias, e batizá-la de sua hora de angústia, você pode incorporá-la à sua rotina como parte aceitável de seu dia a dia.

Comece essa meia hora pensando em todas as coisas que a deixam infeliz. Dê nome a todas elas até não conseguir pensar em mais nada. Depois, como dizem, vá atrás. Faça algo em relação a essas coisas. Chore, sente no chão, ande pela casa se lamentando, escreva um poema ou uma carta raivosa, desenhe uma caveira sobre ossos cruzados.

Quando terminar a meia hora, continue seu dia normalmente.

- **Desenhe sua dor.** Pegue alguns lápis coloridos e folhas de papel em branco. Depois pense em uma imagem específica da dor em sua vida ou em algo mais geral, pelo simples fato de estar viva. Pode ser um animal. Um homem. Uma criatura mítica. Grande. Escura. Coloque no papel. Coloque para fora. Veja que a imagem pode ter um começo e um fim.

- **Da próxima vez que sentir dor física, sente-se. Onde quer que esteja.** Feche os olhos e espere cinco minutos até responder às seguintes perguntas:

Em que lugar do corpo você está sentindo dor?

De que cor é a dor?

Qual é sua forma?

Ela está se mexendo ou está parada?

Tem uma textura?

Quando estamos com dor, geralmente imaginamos o que pode acontecer se a dor não desaparecer. Alguns meses atrás, acordei com o pescoço duro e uma dor de cabeça. Depois de dois dias estava pior. Então me lembrei de um livro que havia lido, da história de uma criança que foi levada ao médico por causa da rigidez no pescoço — e que foi diagnosticada com um tumor cerebral. Em uma semana eu me convenci de que também devia estar com um tumor no cérebro e de que morreria em seis meses. Comecei a imaginar várias cenas: com minha mãe, meu pai, meu irmão, minha amiga Sara. Comecei a

sentir muita pena de mim mesma, porque iria morrer sem ter conhecido a pessoa certa e antes da publicação de meu segundo livro. Todas as vezes que mexia a cabeça, a sensação de rigidez no pescoço me fazia lembrar de que estava morrendo. E, por causa dessa imagem, além das sensações reais, estremecia e percebia um aperto todas as vezes que sentia a dor.

Se realmente avaliasse as sensações concretas provocadas pela dor, se ficasse atenta ao presente em vez de reagir à imaginação, eu teria relaxado. Quando parei de resistir à dor, ela mudou, ficou mais suave.

Com a prática, qualquer pessoa pode descobrir a diferença entre um pescoço duro e um tumor no cérebro.

• **Sente-se em uma poltrona confortável e lembre-se de algum momento recente em que comeu emocionalmente.** Com os olhos fechados, relembre o incidente, a emoção que despertou sua vontade de comer... Veja a si mesma fazendo exatamente tudo o que fez... Observe como você comeu, o que comeu, se experimentou a comida. Como se sentiu em relação a si mesma quando acabou... Agora, como se estivesse folheando as páginas de um livro, relembre o incidente que provocou o incidente. Dessa vez, em sua fantasia, crie um lugar para se sentar antes de comer. Quando estiver sentada, concentre-se no que estiver sentindo. Defina seus sentimentos. Você está triste? Com raiva? Solitária? Magoada? Assustada? Em que lugar do corpo está sentindo essa emoção? Ela tem uma cor? Uma forma? O que acontece enquanto você está sentada observando? A emoção muda de lugar em seu corpo? Muda de intensidade? Continue sentada e observe a emoção e as sensações correspondentes enquanto mudam. Agora, na sua fantasia, levante-se e faça o que fez em seguida naquele dia. Você ainda quer comer? Suas sensações a respeito de si mesma são diferentes daquelas do dia em que comeu?

Esse exercício, feito repetidas vezes, pode ajudar você a penetrar na dor que normalmente você come para evitar sentir. O

principal motivo que nos leva a comer e o medo de que a dor seja maior do que nós, de que "me devore antes que eu a coma". Depois de fazer esse exercício duas ou três vezes, verá que, embora a situação possa ser extremamente dolorosa, apesar de doer mais do que qualquer outra coisa de que você se lembre, não irá destruir você. Você sente dor, fica ferida por causa da dor, e então levanta e segue em frente com sua vida. A dor não desaparece necessariamente, mas muda, recua por algum tempo. Se for uma dor muito grande, volta. E então você sente de novo. E ela recua mais uma vez.

Se você souber que essa dor — e qualquer outra dor, por maior que seja, mesmo aquela causada pela morte de alguém que você ama — não vai durar para sempre ou te destruir, então você poderá se permitir vivê-la por completo. Ao permitir que a dor vá até o fundo naturalmente, ela também acabará dessa forma. Quando você tenta afastar uma emoção, ela continua nas asas de seu coração, esperando para entrar, ameaçando, aterrorizando você com suas sombras.

• Da próxima vez que alguém que você ama estiver sofrendo, não tente acabar com a dor. Não beije, não tente melhorar as coisas. Fique ao lado dele sem tentar deixá-lo feliz. Repare na tendência para confortar, para dizer que vai ficar tudo bem. Repare como é difícil ver alguém sofrendo — isso desperta sua própria dor — e observe-o assim mesmo. Fique com ele, silenciosamente. Não precisa dizer nada. Só o fato de estar ao lado dele, oferecendo-lhe a presença e o amor de outro ser humano enquanto ele vivencia algo que é só dele — a dor —, você estará dando a ele um presente que poucas pessoas são capazes de dar.

Uma das ocasiões mais doces que já passei com outra pessoa ocorreu em uma manhã em que estava muito triste e não queria conversar a respeito. Um amigo estava comigo e, sentindo que as palavras não eram necessárias, ele ficou sentado ao meu lado durante muito, muito tempo em silêncio.

Para mim, ele parecia um lago de águas claras e tranquilas em meio ao calor do verão. Mergulhei nesse lago, movimenteí as pernas, fiz círculos, rodopiei, e depois subi até a superfície. Eu me senti livre para me movimentar, senti que ele estaria ali esperando quando eu terminasse. Depois das lágrimas, ele me abraçou, beijou meus olhos. Então conversamos sobre alguma outra coisa.

Seja como um lago, um lago tranquilo onde crescem os lírios.

Capítulo 15

Sobre a sexualidade:*

**Os homens usam o sexo
da mesma maneira que as
mulheres usam a comida.****

*Sinto como se os homens me vissem como seios
com uma mulher grudada a eles.*

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Fui beijada pela primeira vez na oitava série.

Foi um beijo de verdade, demorado. Larry Klein estava no colegial, era mais velho. Ele me abraçou, pressionou seus lábios contra os meus, enfiou a língua na minha boca e me apertou. Meus olhos rodaram dentro da minha cabeça. Era isso? A língua de alguém dentro da minha boca? Se era isso o que as estrelas do cinema faziam, era nojento. Eu o empurrei. Ele insistiu. "Você não gostou porque continuou com os olhos abertos", ele disse. "Você não pode ficar *olhando* enquanto beija, tem que fechar os olhos, entrar no clima." Concordei em tentar de novo, dessa vez com os olhos fechados.

* Quero agradecer a Debby Burgard por generosamente ceder seu tempo e suas ideias sobre esse tema.

** Frase dita por uma participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*". Muito obrigada,

A partir daí, durante um ano e meio, Larry assumiu o papel de mentor sexual. Foram suas as primeiras mãos que senti embaixo da blusa. Foram suas as primeiras mãos que tiraram minha blusa. Foram seus os primeiros dedos que subiram por baixo da minha saia. E foram seus os primeiros dedos que tirei debaixo da minha saia. Até o dia em que não tirei mais.

Com Larry, aprendi que meu corpo, ao contrário do meu eu verdadeiro, era objeto de fascinação para os meninos. Com Larry, aprendi que podia usar meu corpo como isca para atraí-los e como arma para puni-los. Com Larry, aprendi que era mais fácil dizer sim e deixar que me tocassem do que dizer não e lutar com eles. Com Larry, aprendi a não sentir nada.

Aos 16 anos, comecei a sair com Sheldon Heller. Ele tinha olhos pretos como carvão e a pele escura dos índios norte-americanos. Em nosso quarto encontro ele me beijou de leve. Depois de alguns meses ele ainda não havia tentado sentir meus seios, tocar meu corpo. Fiquei imaginando se haveria alguma coisa errada e perguntei a ele. Sheldon respondeu: "Só faço isso com as garotas de quem não gosto. Você é especial". Quando o visitei no verão, vi um cartão em que ele e os amigos anotavam suas conquistas. Quem dormisse com mais garotas, vencia. Depois de oito meses, ele ainda não havia tocado meu corpo.

Eu tinha 22 anos e estava vivendo com Jason. O início de nosso relacionamento foi tórrido e apaixonado. Fazíamos amor à tarde, no meio da noite. A qualquer hora. Em qualquer lugar. Depois de dois anos, eu já não sentia tanta vontade de fazer amor quanto ele. Quando acordava de manhã e sentia seu pênis enrijecido em minhas costas, eu me virava e inventava desculpas. Quando finalmente fazíamos amor, eu pensava em outras coisas: na roupa para lavar, em meu trabalho. Queria que acabasse logo. Ele se sentia rejeitado. Eu me sentia culpada. Concluímos que eu era frígida.

Aos 28 anos, engordei 25 quilos e minhas perspectivas sexuais sofreram uma reviravolta. Fiquei gorda como nunca, sentia-me feia e arredia. Mas também sentia algo espantoso: alívio. Estava cansada do fardo que era o corpo feminino. Estava cansada dos olhares dos homens que descarregam a bagagem no aeroporto. Estava cansada do vínculo que sentia: não gostava que os homens me quisessem sexualmente, mas usava minha sexualidade para atraí-los. Estava cansada, mas assustada; não sabia se teria outra coisa de valor além de meu corpo.

Durante dois anos dei um duro danado para descobrir minhas crenças não verbalizadas em relação ao meu corpo e à minha sexualidade, e como essas crenças estavam relacionadas com meus sentimentos e medos em relação ao trabalho e à intimidade. Na terapia, eu e Alexandra passamos muitas sessões falando sobre meu medo de dizer não, minha necessidade de ser amada mesmo que à custa da minha integridade. Tenho anotações de tudo o que ingeria diariamente e tudo o que sentia antes e depois de comer.

Percebi que quando estou magra, sinto como se tivesse perdido o controle. Sinto como se tivesse que ser charmosa, firme e sedutora. Tenho que usar o que tenho — meu corpo — para conseguir o que quero: atenção, amor, proximidade.

O verdadeiro problema não é o fato de ser ou não magra, mas essa sensação de pobreza interior. Tenho medo de ser uma pessoa dura e egoísta e, a menos que envolva quem eu sou com um corpo bonito, os outros podem me desmascarar.

Apesar de a gordura me esconder, paradoxalmente revela quem sou: quando estou gorda, não tenho que fingir que não tenho medo. Não preciso fingir que estou interessada quando na verdade estou aborrecida; nem tenho que me mostrar sedutora quando o que quero é ficar sozinha. Não tenho que fingir absolutamente nada. Quando estou gorda, posso ouvir a mim mesma, porque deduzo que ninguém mais esteja interessado. Ao afastar a noção culturalmente aceita de pessoa atraente, a gordura me obriga a ficar de pé por conta própria pela primeira vez na vida.

Como qualquer iniciante, dei pequenos passos: aprendi a dizer não, aprendi a pedir, expressando minha vulnerabilidade. Participei

de um workshop de redação, enviei uma história para uma mulher que estava publicando uma antologia.

Em pouco tempo, ao olhar no espelho, percebi as curvas de meu corpo, as entradas e recessos de meus braços, pernas e seios. Apreendi a apreciar meu corpo para meu próprio prazer. Fiquei um ano sozinha, sem nenhum namorado.

Ainda hoje, depois de tantos anos, de vez em quando ainda sinto dúvidas em relação a mim mesma, critico meu corpo, me pergunto se sou digna de amor. Mas não finjo mais. E, às vezes, passo algumas semanas me sentindo como um tesouro que foi descoberto, depois de anos escondido no fundo do mar.

Comida e sexo.

A maioria das mulheres que busca ajuda nos workshops "*Liberte-se da fome emocional*" imagina que ser magra significa flertar o tempo todo, ser sempre muito sensual. Ser magra significa caminhar pelas ruas e ouvir assobios, desviar de olhares enviesados. Ser magra significa ser abordada por estranhos em festas, no ônibus, no trabalho, em qualquer lugar. Significa não saber jamais se está sendo valorizada por seu corpo ou por sua inteligência, por sua visão e sensibilidade. Ser magra significa a possibilidade cada vez maior de ser estuprada.

As mulheres que procuram nossos workshops se torturam por que não são magras e sabotam a si mesmas comendo emocionalmente. De maneira consciente, querem ser magras e definem esse objetivo como uma grande conquista, mas inconscientemente o evitam como se fosse um grande pesadelo sexual.

Algumas dessas mulheres sofreram abusos sexuais, algumas foram estupradas, outras foram abandonadas pelo pai ou por algum namorado. Algumas têm medo da intimidade, A maioria sente-se confusa diante da necessidade de viver no corpo de uma mulher adulta com a sexualidade de uma mulher adulta e usam seu corpo para expressar sua confusão. Usam seu corpo como campo de batalha; sabem que em nossa cultura a voz das mulheres nem sempre é ouvida, mas seu corpo ainda é (e sempre será) visto.

Uma das participantes de um workshop disse: "Os homens usam o sexo da mesma maneira que as mulheres usam a comida". Como mulheres, buscamos beijos feitos de chocolate antes dos beijos na boca. Como mulheres, acreditamos que é preferível ser gorda a ser sensual.

Quando eu tinha 16 anos, circulou pela escola um boato de que Lee Van Allen "tinha feito tudo". Aquelas que ainda eram virgens sussurravam e se reuniam para conversar como abelhas em torno da colmeia. Lee era uma "garota má"; permitiu que um garoto a penetrasse. Fez o que todas nós sonhávamos em fazer, mas não ousávamos.

Certa vez, minha mãe me disse que eu ficaria grávida se permitisse que o pênis de Larry chegasse perto de minha vagina.

A mãe de Liddie disse a ela que se algum dia permitisse que um menino a tocasse, não precisaria se preocupar em voltar para casa. "Ele ira usar você como um pano sujo, e depois jogar fora", sua mãe dizia.

A mãe de Stacey falou: "Tudo o que esses meninos querem é sexo e se lhes der o que quiserem, eles vão casar com quem não dá; procurarão você apenas pela farra".

Nós queríamos amor. Queríamos encontrar o Dr. Kildare na rua, encantá-lo com nossa beleza e viver com ele para sempre em uma casinha azul com roseiras florescendo junto à cerca branca. Queríamos amor e nos ensinaram que precisávamos escolher: se fôssemos boas meninas, se tirássemos as mãos dos meninos de nossos peitos, seríamos recompensadas com amor e casamento. Se fôssemos más e permitíssemos que os meninos subissem e nos sentissem com os dedos, nos tornaríamos velhas que usam meia-arrastão e minissaia — e terminam sozinhas. Nós queríamos amor e não iríamos acabar com nossas chances entregando nosso trunfo, nossa força de barganha, nosso corpo.

As mensagens que recebíamos sobre sexo diziam que era sujo e incômodo. Sexo era algo que os meninos queriam e depois, quando ficavam mais velhas, as garotas toleravam. Dos 12 aos 20 anos, jamais imaginei que o sexo fosse algo que pudesse me dar prazer. Estava ocupada demais comendo.

Lembro que durante a puberdade, enquanto me brotavam os seios e passei a levar para a escola todos os dias uma bolsa preta com

dois absorventes higiênicos e outra calcinha, comecei a ficar obcecada com minhas coxas. Minha sexualidade, que se revelava em fantasias com o peito nu de Robert Alsworth, estava vindo à tona. Eu tinha 11 anos e ganhara meu primeiro sutiã; andava pela casa com o peito empinado e devidamente preso. Fascinada com meus seios, ficava reparando nos de minha mãe sempre que podia. Aguardava ansiosamente pelo surgimento dos pêlos púbicos e ficava imaginando se seriam ruivos, como os de Carole Lupell. O entusiasmo não durou muito. O médico da família, que acompanhou o desenvolvimento de meus seios, me criticou por estar engordando. Enquanto meu pai me provocava, minha mãe me avisava para não engravidar. Ninguém comemorou as mudanças, pelo contrário. Logo o temor inicial se transformou em preocupação com meu peso. Em contrapartida, aprendi a desconfiar de meu corpo e da minha vontade de sentir as transformações femininas. Em um ano, minhas fantasias com a pele dourada de Robert se voltaram para o sabor persistente de um bombom na boca.

Uma participante de um dos workshops contou: "Eu tinha 12 anos quando meu corpo começou a mudar e, na mesma época, meu pai foi se afastando. Costumávamos passear juntos nos domingos à tarde, ele me abraçava e beijava, segurava minha mão, e de repente começou a me hostilizar. Mandava eu me cobrir, gritava comigo porque meus vestidos eram curtos demais, tratava mal os meninos que vinham em casa. Comecei a comer muito. Acho que imaginava que se engordasse o suficiente, conseguiria esconder minhas curvas e meus seios e meu pai voltaria a passear comigo".

Outra mulher disse: "Eu me desenvolvi cedo, os meninos começaram a me procurar, faziam brincadeiras comigo na escola. Eu não sabia o que fazer. Queria ser como as outras meninas. Engordei dez quilos".

E outra: "Quando meus seios cresceram, eu tinha 13 anos. Todos os anos, minha família fazia um piquenique com os vizinhos no feriado de 4 de julho. Eles tinham um filho que era cinco anos mais velho do que eu, e ele me encostava na parede quando estávamos sozinhos. Colocava as mãos dentro da minha calça, me pedia para beijar seu pênis. Eu odiava aquilo".

Antes que pudéssemos nos iniciar nas maravilhas da feminilidade, já estávamos arrependidas. Aprendemos rapidamente que os seios e os quadris nos traziam problemas. Gritavam conosco, faziam brincadeiras, nos afastavam, abusavam de nós. Era melhor comer e engordar do que não comer e ver as pessoas que amávamos se afastando de nós. Ou pior, ter um tio/padrasto/irmão mais velho/pai nos tocando de maneiras estranhas.

Melhor apagar qualquer sinal de feminilidade. Melhor ser gorda do que ser sensual.

Viver no corpo de uma mulher não é fácil.

Principalmente se você se parece com uma mulher e não como uma adolescente.

Passamos anos tentando eliminar o que confere feminilidade aos nossos corpos: o aspecto arredondado, a exuberância, e em vez disso acabamos mutilando nosso espírito. Prestamos tanta atenção ao que os outros — nossos pais, médicos, namorados, estilistas de moda, diretores de Hollywood — consideram atraente, que perdemos nossa própria voz. Não sabemos mais quem somos.

E não podemos mais esperar que nos digam. Não podemos esperar até que decidam que é aceitável que uma mulher se pareça com uma mulher. Não podemos esperar até que nos dêem permissão para apreciar nosso corpo, até que nos digam que algumas mulheres podem ser maiores do que outras. Eles podem ter receio de corpos que sangram, criam e sustentam a vida. Podem ter receio de mulheres que não têm medo. Não podemos esperar até que todas as pessoas que têm medo de mulheres poderosas, apaixonadas, entrem em contato com esses medos em vez de projetá-los, transformando as mulheres em objetos sexuais. Essas pessoas têm que trabalhar seus próprios medos; nós temos que trabalhar nossa força.

Essa força surge quando deixamos de tentar nos arrancar para fora de nosso corpo, quando paramos de tentar perder peso até ficarmos parecidas com meninos, ou quando engordamos tanto que não conseguimos ser vistas. A força surge com a disposição para ser vista.

As mulheres desconfiam de sua sexualidade porque desconfiam de seu corpo. Até aprendermos a apreciá-lo, não conseguiremos desfrutar as sensações corporais. Enquanto não conseguirmos gostar de nosso corpo o bastante para nos sentirmos dignas de ter prazer, não conseguiremos reconhecer esse prazer.

Quem se alimenta emocionalmente sabe se dar. Sabe cuidar das outras pessoas. Somos especialistas em alimentar, ouvir, ajudar. Convencidas de que nossa capacidade para o prazer, nossos apetites pelo toque, pelo sabor, pelas sensações e pela exuberância selvagem não poderiam ser administradas e controladas, mascaramos nossas necessidades negando sua existência, preenchendo nosso tempo com coisas que fazemos para os outros. Para que o sexo seja satisfatório, precisamos ser capazes de receber e não apenas de dar prazer. E para receber prazer precisamos nos permitir ter vontade, ser vulneráveis o bastante para pedir, precisar, querer.

Quando meninas, aprendemos que sexo é sujo e que é um incômodo. Aprendemos que se nos permitíssemos ser sensuais, os homens nos usariam e depois jogariam fora. Por isso aprendemos a desconfiar de nosso corpo e a escondê-lo com muita ou com pouquíssima carne. Aprendemos a negar nossa vontade e a agradar os outros em vez de nós mesmas.

Se aprendemos, podemos desaprender.

Como mulheres, temos alternativas que não tínhamos quando meninas. Não precisamos usar nossas negativas em nosso corpo. Podemos dizer não. Podemos revidar. Podemos distinguir os homens que nos vêem como "peitos com uma mulher grudada a eles" dos homens respeitosos e vulneráveis ao seu lado feminino e, portanto, ao nosso. Podemos escolher cuidadosamente nossos namorados e amigos.

Como mulheres, podemos aprender a usar o corpo, a ser provocadoras e exuberantes para alguém a quem prestávamos pouca atenção quando éramos meninas: nós mesmas.

A maioria das mulheres nos workshops *"Liberte-se da fome emocional"* acredita que não consegue, que simplesmente não é capaz, não pode se permitir qualquer tipo de prazer. A autodepreciação é tamanha que exclui de sua vida a experiência do

prazer. Até mesmo a grandeza do pôr do sol é diminuída por sentimentos de feiura ("Se eu fosse magra, poderia apreciar as cores, porque então não teria nada com que me preocupar."). Elas usam seu peso como barreira para o prazer, forçando-o a atravessar uma pista de obstáculos tão sobrecarregada de autorrecreinação que ele já está morto quando consegue chegar ao seu coração.

Apreciando seu corpo

Se não estiver habituada a se permitir sentir prazer, pode ser menos assustador se você for bem devagar no início. A mensagem que você quer passar para si mesma é: "Tenho o direito de me sentir bem. Tenho o direito de proporcionar a mim mesma experiências que aumentem meu prazer".

- **Depois do banho, passe óleo ou creme na pele.** Dedique um pouco mais de tempo às áreas de seu corpo que você gostaria que não existissem; elas são as que mais precisam de sua atenção carinhosa. Esfregue delicadamente, profundamente.

- **Veja um livro dos antigos mestres da pintura.** Olhe, olhe de verdade para as mulheres que eles pintavam. Elas eram magras? Eram redondas e voluptuosas? Folheie um livro com pinturas de Rubens ou de Renoir, uma escultura de Matisse. Essas mulheres tinham a barriga lisinha, sem quadris? Você se sente atraída por essas mulheres? Acha que são sensuais, adoráveis, maduras?

- **O que exatamente você considera atraente?** Encontre uma foto de uma modelo bem magra em uma revista, de preferência com pouquíssima roupa. Veja os ossos. Você gostaria de se roçar nesse corpo? Olhe para os ângulos do rosto.

Você gosta deles? Olhe para os quadris. Há alguma coisa neles

mostrando que são de uma mulher? Você acha que estar ao lado dela seria reconfortante ou intimidativo?

Por que você quer ser magra? Para quem?

- **Seja sensual consigo mesma.** Passe uma noite sozinha e crie um ambiente que considere agradavelmente sensual. Cerque-se de cores e texturas, de sons que a façam sentir-se bem. Dê a si mesma tempo para ir de uma sensação a outra: de um banho quente a uma camisola macia e depois aos lençóis limpos. Vá devagar, intencionalmente. Que texturas a atraem mais? Que cores? Repare se você se sente culpada por dedicar tanto tempo a si mesma. Observe que voz é essa que lhe diz que o que você está fazendo é bobo ou um desperdício ou errado.

- **Faça uma aula de dança.** Uma aula em que você não se sinta intimidada ou julgada por causa da forma de seu corpo. Experimente uma aula de aeróbica ou de jazz.

Dançar é uma maneira de aprender a apreciar sua sensualidade. Até mesmo uma aula de aeróbica pode ser selvagem e exuberante. Sinta seus movimentos, o suor, a respiração, o esforço físico, até não existir mais nada além de você e seu corpo.

- **A masturbação** faz com que você libere e aprecie sua energia sexual sem que precise tentar agradar outra pessoa. Solte sua imaginação e pense no* amante ideal. Com quem se parece? Tem o corpo pequeno ou grande? Como anda? Fala? Come?

* A escolha do pronome foi uma questão delicada em todo o livro. É estranho usar ele/ela em todos os casos; em algumas partes do livro usei o que me pareceu mais conveniente no parágrafo. Nesta parte, usei "ele" por uma questão de conveniência e peço desculpas se neste ou em qualquer outro exercício esse uso sugere a exclusão de mulheres homossexuais.

Ele se aproxima de você ou você se aproxima dele? Ele se comunica com os olhos e com as mãos, além dos lábios? Como ele a toca? Onde ele a toca? Ele fala enquanto a toca? Use elementos de sua imaginação para ter ideias; guarde-as como lembretes de possibilidades (mas não se esqueça de que surgiram da sua imaginação).

- **Vá a uma sauna com suas amigas.** Observe que ninguém que vive no próprio corpo, que usa o corpo, se parece com uma modelo de revista. Todas têm o peito caído, ou quadris largos, ou celulite, ou marcas de estrias. Ou tudo junto. Mas todas têm também seus próprios sinais de beleza.

Aprendendo a dizer não

- **Faça uma aula de defesa pessoal.** Aprenda a usar fisicamente a força de seu corpo.

- **Quando alguém começar a incomodá-la, chamando-a de nomes ou tocando-a de maneira imprópria, você tem todo o direito de fazer essa pessoa parar.** Se não conseguir isso falando normalmente, precisa decidir o que fará em seguida: empurrar, gritar, chamar a atenção de outra pessoa, fugir.

- **Sim/Não.** Tente fazer este exercício com uma amiga: de frente uma para a outra, decidam quem vai dizer "sim" e quem vai dizer "não". Uma olha para a outra diretamente nos olhos e diz "sim". A outra faz o mesmo, mas diz "não". Observe suas reações quando você diz "não". O que acontece em seu corpo? Você fica com medo? Acredita em si mesma? Sente vontade de falar "Eu não queria dizer isso"?

Quando você diz "sim", fala com veemência ou como se estivesse implorando? Acha que é mais fácil, mais confortável, mais familiar do que dizer não?

Lembre-se de que, assim como a permissão para comer lhe garante permissão para não comer, dizer "não" também a capacita a dizer "sim".

Sendo sensual com um parceiro

• O ato sexual pode ser rápido como um piscar de olhos ou pode continuar por horas antes que um dos parceiros tire a roupa.

Dependendo do momento, o contato intenso e rápido pode ser muito satisfatório. Mas, às vezes, a. concentração lenta e firme nas expressões ou movimentos do seu parceiro, seus braços, pescoço ou costas, pode ser tão prazeroso quanto o próprio ato sexual. Às vezes, pode ser suficiente beijar durante meia hora.

O ritmo sexual das mulheres, como sabemos, é imensamente diferente do ritmo dos homens. Quando a parceria é heterossexual, é fundamental que você respeite seu próprio ritmo; não deixe que seu parceiro a transforme em um banco de esperma. Se ele estiver indo muito depressa, diga. Não deixe que ele coloque o pênis dentro de você enquanto não estiver preparada. Com prática e o desejo de dar prazer, vocês acertarão seus ritmos. Seja seu parceiro um homem ou uma mulher, o importante é que você diga quais são suas necessidades para que o contato não a deixe insatisfeita.

• Larry Klein etc., ou tendo certeza de que você quer fazer amor.

Se não quiser ser tocada, diga não.

Se quiser ser tocada, mas não quer tocar, diga.

Você pode sentir o que sente. E pode dizer o que sente. Pode ser que você nem sempre consiga o que deseja, mas é livre para expressar seus sentimentos e desejos.

Não se deixe convencer a fazer amor quando não quer, mesmo que ame a pessoa. Você abrirá espaço para o ressentimento, para a sensação de ter sido usada; ficará insatisfeita, imaginando se há alguma coisa errada, ou se é insaciável.

Se o seu parceiro ficar zangado com você quando disser não, lembre-se de que o problema é a dificuldade de ele lidar com o "não", e não sua sexualidade. É provável que ao ouvir um "não", ele se sinta rejeitado ou que você não o ame. Às vezes, é um problema de comunicação — ser capaz de manter-se firme, estabelecer limites e preocupar-se com alguém ao mesmo tempo. E às vezes o problema é que você está onde não queria estar.

Larry Klein tinha olhos redondos e cabelos que pareciam palha de aço. Era mandão, mau, mas gostava de mim. Ele me achava bonita, e isso para mim era o suficiente.

Naquela época, eu não sabia que não tinha que beijar alguém só porque essa pessoa queria me beijar. Ou amar alguém porque essa pessoa me amava. Eu tinha muito medo de nunca ser beijada e de nunca ser amada para dizer não para alguém que me quisesse, mesmo que essa pessoa tivesse cabelos parecidos com palha de aço e um temperamento ruim.

Agora não tenho mais medo. Aprendi que beijos, como couve-de-bruxelas fria, não têm gosto bom se você não os quer.

Não beijo quando não quero beijar, do mesmo modo que não como quando não quero comer. Respeito meu apetite por comida e por sexo, e acredito que se disser não hoje, sempre haverá mais beijos e mais *cookies* amanhã.

Use sua fome por contato da mesma maneira que usa sua fome por comida: somente com o que realmente a alimenta.

Capítulo 16

Sobre a compulsão

No dia a dia, minha obsessão por comida, seja fazendo regime ou comendo compulsivamente, me consome. Não consigo sentir mais nada por ninguém, porque estou obcecada demais comigo mesma.

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Há tanta coisa pra ver na vida; estou cansada de só ficar olhando para as minhas coxas gordas.

Participante de um workshop "*Liberte-se da fome emocional*"

Em uma quinta-feira, quando voltava da aula de dança, recebi o recado de que Toni, a assessora de imprensa telefonara. Quando consegui falar com ela, soube que o *The Merv Griffin Show* queria que eu participasse do programa na segunda. "Você tem que ligar para o produtor amanhã de manhã, às 10 horas para uma pré-entrevista." As lembranças que tinha de Merv Griffin durante minha infância começaram a passar por minha cabeça: seus cabelos escuros e ondulados, sua voz forte.

Estou em pé na cozinha. Está escuro lá fora. Estou com fome. Estou? *The Merv Griffin Show*. Tem chocolate no armário. Não, o pedaço de bolo de aniversário que sobrou. Está congelado, mas e daí? O que é que as pessoas vestem no *The Merv Griffin Show*? A primeira mordida do bolo derretendo na boca. E se ele me perguntar sobre alimentação compulsiva e eu travar e acabar contando que eu e Jason demos carona a um casal que estava pedindo carona e eles acabaram morando conosco por um ano? O terceiro pedaço está a caminho de minha boca.

"Um programa em rede nacional, isso seria muito bom para o livro", disse minha editora alguns meses antes. Um programa em rede nacional e depois o quê? As pessoas me vêem, me ouvem e decidem que querem comprar o livro?

Olho para o que sobrou do bolo: uma pétala cor-de-rosa, pedaços de bolo e restos de cobertura. "Injetar heroína deve ser mais ou menos assim", disse meu amigo Tim ao ver o bolo. "Alguns minutos e você não consegue pensar em outra coisa a não ser em como seu corpo está acelerado."

"Essa é a questão, Tim. Parar de sentir. Coma isso e seus sentimentos dão um tempo porque seu corpo começa a gritar." Um programa em rede nacional. Tudo depende de Merv Griffin.

O movimento da ansiedade para a comida é fluido e rápido.

Na semana passada, o ex-namorado de Ariel contou a ela que ia se casar. Ela chegou em casa depois do trabalho, sentou-se em uma cadeira, pensou na novidade e uma hora depois tinha acabado com uma garrafa de vinho.

O movimento da tristeza para o álcool pode ser fluido e rápido.

Quando conheci Zack ele fumava um baseado todos os dias. Seis semanas depois de começarmos a namorar, ele parou de fumar. Seis meses depois, começou de novo. Estávamos em um hotelzinho em Mendocino, olhando para a lareira. A fase da paixão havia terminado. Tínhamos retomado a rotina, dois seres humanos, como dois grandes quebra-cabeça, tentando juntar as peças. Zack acendeu o baseado. "Por que está fumando de novo?", eu perguntei.

"Porque quando nos conhecemos foi um furacão. E agora está ficando difícil..."

O movimento da insatisfação para as drogas pode ser fluido e rápido.

O dicionário define "compulsão" como um "impulso irresistível de realizar um ato irracional". Ao longo de todo o livro, contrariei e expandi essa definição. Disse que não há nada de irracional na compulsão, que vista no contexto da vida da pessoa, o comportamento compulsivo faz sentido. A compulsão é uma mensageira valiosa, conta uma história, faz uma declaração,

questiona e, assim, apresenta uma oportunidade de reexaminar o que foi perdido, afastado, ignorado. A compulsão questiona a qualidade de vida; mostra que você está *lutando* por ela. Entre os comportamentos compulsivos, além do alcoolismo, das drogas, do cigarro e da alimentação compulsiva, incluo o vício em exercícios, em compras, em trabalho, na rigidez espiritual e na instabilidade emocional que faz as pessoas pularem de um relacionamento para outro.

No tratamento da compulsão é essencial descobrir seu significado, "decifrar" seu código, além de tratar os sintomas de acordo com as manifestações físicas.

A primeira pergunta de Merv Griffin foi: "Até onde pode ir a compulsão?". Quando comecei a responder, a mulher que estava sendo entrevistada comigo, Carol Shaw, editora da revista *Big Beautiful Woman*, me interrompeu e disse: "Quero deixar claro que apenas uma pequena porcentagem de pessoas gordas são compulsivas. As dietas deixam as pessoas compulsivas". Ela estava tentando dizer que as pessoas deixavam de ser compulsivas quando paravam de fazer dieta. Concordei com a afirmação de que as dietas precipitam a compulsão alimentar, mas não que tornam as pessoas compulsivas.

A dor e a tentativa de evitá-la é que tornam as pessoas compulsivas. O espectro do desconhecido torna as pessoas compulsivas. Nada mais do que o medo de se revelar e de ser quem é — isso é o que torna as pessoas compulsivas.

Quando me entrego à compulsão, por exemplo, geralmente é um sinal de que não quero sentir, expressar ou agir de acordo com o que estou sentindo. A voz da compulsão é minha própria voz que se volta contra mim; é minha voz, que está tentando chamar minha atenção, tentando falar comigo através da intuição, do meu diário, da tristeza, da raiva, um sentimento em meu peito. Quando não dou ouvidos a essa voz, quando ela percebe que a estou ignorando, ela corta minha ligação com ela. Ela me corta no estômago; então me sinto amarrada, paralisada e vazia. Então para de funcionar.

Essa voz me liga diretamente com o que é honesto em mim; ela penetra através de meus medos, minha reticência em seguir o que diz

meu coração, minha ansiedade em relação a este ou aquele relacionamento, minha preocupação com a aparência e com o que as pessoas vão pensar. É a parte de mim que recusa sorrisos, beijos, palavras emplumadas, docilidade ou submissão quando, em determinada situação, seriam mentirosos. Ela diz o que vê. Às vezes me assusta. Não quero saber, não quero ouvir. E, ao ver que a ignorei mais uma vez, essa voz começa a se expressar através da única linguagem que ela sabe que chamará minha atenção: comida.

Comer compulsivamente é uma maneira de dizer a mim mesma que algo mais importante está acontecendo, que eu deveria diminuir o ritmo e prestar atenção, e talvez aprender algo. Quando me vi cercada por bolo congelado, percebi que estava me sentindo muito pressionada e que estava na hora de reiterar o que era importante para *mim* na publicação deste livro: ele tocaria a vida das pessoas e levaria esperança onde havia desespero. Sim, eu *queria* que o livro vendesse. Mas isso não aconteceria se o produtor não gostasse de mim, se eu para Merv, eu precisava lembrar a mim mesma de que ainda poderia acordar gostando de mim. Porque, para mim, o livro já era um sucesso. As cartas e os Telefonemas que recebi eram carinhosos e agradecidos. Se eu tivesse comido até passar mal, se tivesse visto a compulsão como um sinal de minha obsessão infinita com comida em vez de um sinal para me lembrar de minhas prioridades, a mensagem que se escondia atrás da comida teria se perdido, como acontecem durante os dezessete anos que passei fazendo regime e comendo compulsivamente.

Não estou dizendo que precisamos ser compulsivas para nos entendermos, mas que, ao nos encontrarmos em uma atividade que visa produzir entorpecimento, há uma voz presente, lutando para ser ouvida.

É importante seguir essa voz porque ela nos conduz ao verdadeiro âmago de nossa vida. A dificuldade em seguir essa voz é que requer tempo e disposição para prestar atenção; ela pressupõe a valorização da vida interior. Em geral, essa voz não nos diz o que acreditamos que queremos ouvir. Sua mensagem pode não ser tão simples quanto a necessidade de reiterar nossa definição de sucesso. Às vezes — com muita frequência — o que ouvimos é doloroso. E

não sabemos o que fazer com a dor, não a entendemos, não aprendemos a valorizá-la.

Em *Anatomy of an Illness* [Anatomia de uma doença], Norman Cousins escreveu que "os norte-americanos são provavelmente o povo mais consciente da dor na face da terra. Durante anos martelaram — no rádio, na TV, na mídia impressa, e nas conversas do dia a dia — que qualquer sinal de dor deve ser banido como se fosse o diabo".

Ao primeiro sinal de dor, tomamos remédios, comemos *brownies*, tomamos martinis e trabalhamos até a meia-noite. Ao primeiro sinal de dor nós nos sedamos, nos nauseamos, nos derrubamos até ficar inconscientes. Fazemos qualquer coisa para evitar a dor. Quando o relacionamento fica difícil, mudamos de parceiro, temos um caso, fumamos um baseado. Quando chegamos em casa à noite, exaustos por causa do trabalho, preferimos beber, assistir TV ou fazer exercício, em vez de tentar descobrir a causa do problema — que pode levar à reavaliação de prioridades, crenças, sonhos esquecidos. Não esperamos a dor e quando ela chega, queremos *fazer* alguma coisa com ela. Queremos alguém para beijá-la e torná-la melhor. Queremos que vá embora. Em nosso coração ainda somos crianças esperando pelo fim do conto de fadas, esperando a *nossa* vez.

Uma das participantes de um workshop perdeu 50 quilos fazendo dieta e veio para o workshop depois de recuperar 25. Ela disse: "Ser magra era uma piada. Quando eu não estava comprando roupas sensuais ou em um casamento usando essas roupas, ainda tinha que lidar comigo mesma. Alguém, todo mundo, todos diziam mentiras. Nas revistas tudo era esplêndido. A vida deveria mudar quando eu ficasse magra. De certa forma mudou — meu corpo ficou menor, assim como meu manequim, e os homens passaram a me dar mais atenção. Mas em outros aspectos, a vida não mudou. Eu ainda tinha que lidar comigo mesma. Eu já não sabia mais como gostar de mim mesma, como ser eu mesma, nem gorda nem magra. Minha vontade era me devolver para o fabricante, pedir reembolso, desistir".

Gordinha quando criança, nenhuma modelo da *Vogue* quando adulta, essa mulher cresceu acreditando que a causa de todos os seus problemas era o excesso de peso e que, se emagrecesse, seria feliz. Ao

descobri que, apesar do tamanho perfeito, ainda se sentia solitária, furiosa e se magoava facilmente, tomou a decisão — mesmo que inconsciente — de que preferia ter a dor de volta à sua vida, por causa de seu peso, que dependia apenas dela, do que devido às circunstâncias, aos relacionamentos e às emoções que incluíam os outros e que, por isso, estavam fora de seu controle. Dessa maneira ela poderia continuar a traduzir as situações em termos de peso: quando se sentia vazia por dentro era por causa da sua gordura; se sentisse rejeitada por um amigo ou namorado, devia ser porque não gostava de seu corpo; se acordava no domingo de manhã com lágrimas nos olhos, era porque não havia continuado magra. Não porque talvez estivesse faltando algo em sua vida, algo que prometera a si mesma muito tempo atrás: uma história que queria escrever, um instrumento que gostaria de tocar, uma conversa com sua bisavó que crescera na Rússia. A dor não era causada pelo sofrimento que ainda pesava em seu peito, desde que perdera a mãe, e que nunca fora reconhecida ou extravasada. Não, era causada pelo fato de não ser magra. E, apesar de ter recuperado 25 dos 50 quilos, ela emagreceria de novo, e *dessa vez*, dessa vez seria diferente, ela conseguiria *manter* o peso. Poderia preencher seus momentos de sonho com o que faria, vestiria e diria quando ficasse magra de novo, e durante o resto do tempo poderia decidir que refeições de baixo teor calórico poderia preparar para si mesma.

E assim ela poderia passar os próximos cinquenta anos de sua vida; engordando porque estava com medo, depois emagrecendo porque isso a deixaria feliz, depois engordando de novo porque isso não aconteceu. Ela poderia levar essa vida até morrer. E não seria a única.

A compulsão é uma faca de dois gumes: desvia o foco de nossa atenção do conjunto complexo de sonhos, sabedoria, triunfos e sofrimentos que é nossa vida, para uma dor que é tangível e controlável.

Nenhum de nós carece de feridas.

Eu costumava pensar que era única: sofria provocações na escola, tinha pais problemáticos, perdera parentes queridos. Em certo sentido, *sou* única: ninguém mais viveu minha vida, sentiu minhas

dores e alegrias. Mas se eu sou única, minha vizinha também é, assim como sua filha. "Todo mundo tem uma história de abandono", disse minha amiga Lew. "Todo mundo. Com um pai, mãe, namorado. Todos temos que conviver com a sensação de que não fica nada quando as pessoas que amamos vão embora, ou se mudam, ou morrem."

Nenhum de nós carece de feridas. Nascidos de pais imperfeitos, cobertos por corpos que adoecem e envelhecem, estamos sempre sujeitos às agressões e aos tormentos dos outros. Todos temos nossa história.

A riqueza e a qualidade de nossa vida depende não da dor ou de sua falta, mas da maneira como a usamos. Vamos permitir sua presença, ir até seu cerne, enfrentar o que estiver clamando por atenção? Ou vamos nos movimentar mais depressa do que a velocidade da dor, entorpecendo-a com comida, bebida ou drogas?

Como o lado escuro da Lua, nossa dor é nossa faceta particular e em seu reconhecimento reside nossa integridade e nossa força. A maioria das pessoas sabe como se portar no mundo. Nossa persona é brilhante de tão bem definida. Nossos sorrisos foram aperfeiçoados, nossas falas ensaiadas. Mas é nosso lado escuro que mantém a promessa de renovação e transformação. Quando o ignoramos, sua forma imensa se revela: as outras pessoas se transformam em nossos inimigos enquanto nos alienamos de nós mesmos. O que não reconhecemos como nosso se projeta em nossos amigos, parentes. A vida adquire um gosto amargo, porque evitamos o que poderia ter nos levado mais fundo, o que poderia ter dado propósito e direção às nossas vidas. É nosso lado escuro, não reconhecido, que nos leva a odiar, a construir bombas, a destruir. Em nossa recusa a enfrentar nossas próprias sombras, permanecemos ignorando as forças que nos movem. Somos despojados do que nos torna humanos: nossa capacidade de questionar o que é certo, de nos tornarmos conscientes, de seguir na direção da luz. Em um artigo do *Yoga Journal*, Helen Caldicott disse que "Os líderes do mundo... não sabem emocionalmente com o que estão lidando... o que esses homens têm que fazer é entrar em contato consigo mesmos e descobrir quem são e por que, de fato, odeiam. E dizer: 'Esse é meu ódio. Odeio porque minha mãe era desagradável ou porque meu pai era

cruel. Eu não vou odiar os russos. Eu não vou odiar os judeus. Não vou odiar os negros. Vou me apossar da minha raiva. E. vou amar'."

A construção de bombas e dispositivos nucleares é uma ampliação grotesca e horrorosa do que acontece quando evitamos nossa raiva pessoal, nossas decepções, nosso ódio. Projetamos nossa sombra para fora, transformamos nosso inimigo interior em países e continentes. Tentamos evitar a dor desenvolvendo um comportamento que nos deixa entorpecidos, distantes da fonte da dor. Nós nos anestesiemos com jargões, ideologia, retidão. Esquecemos que o inimigo é gente — não um ponto no mapa — que ri e chora e se abraça. Consequentemente, jamais confrontamos a terrível dor de matar crianças, pássaros, árvores — deles ou nossas. Nosso comportamento, como qualquer compulsão, cria um problema tangível que precisa ser tratado em si mesmo. E dessa vez, com sua compulsão, é a sobrevivência do planeta que está ameaçada.

O começo é aqui, com nós mesmos e nossas compulsões.

A vulnerabilidade — não a sofisticação, não a inteligência, não a força — é o que nos une como seres humanos. Todos temos fome, medo, dor; vamos todos morrer. Quando nos voltamos para a comida, o álcool ou as drogas, negamos nossa fragilidade, confusão, falibilidade.

Mas não é impossível.

As pessoas mudam.

Decidem participar de um workshop depois de passarem trinta anos comendo quando sentem dor, e comendo para aliviar a dor de comer. Por mais derrotados e arrasados que se sintam, vejo uma centelha, uma força dentro deles mais forte do que as compulsões, uma força que estende seus braços para a vida, que se agarra e se enrola em torno da esperança, como a madressilva a uma videira. Se eu puder mostrar a elas o que vejo e se essas pessoas puderem usar essa reflexão para suavizar seu cinismo e se permitir admitir que, mesmo depois de tantos anos, anseiam por significado e amor em sua vida, a centelha dá lugar à chama, e a chama a um fogo que arde constantemente.

As pessoas mudam; acontece sempre, de maneira constante. Não apenas nos workshops, mas nos bancos e hospitais, em salões de

conferência e em salas de estar, onde quer que haja disposição para ser vulnerável, existe a possibilidade de mudança.

Quando era criança, assistia *Peter Pan* na televisão todos os anos. Quando Sininho, a fada, estava morrendo, as crianças deviam bater palmas por ela: batam palmas, crianças, batam palmas pela Sininho. Se vocês querem que ela viva, se acreditam nela, batam as mãos e isso a deixará mais forte.

Todos os anos eu chorava e batia as mãos e via a centelha de luz ficar cada vez mais forte, brilhante, até ficar bem de novo, brilhando. Eu sabia que ela ficaria forte, porque todos nós acreditávamos que se batêssemos palmas com toda a nossa força, ela brilharia. Um ou dois de nós não eram suficientes; era preciso que todos batessem palmas, em toda parte.

Bata as mãos. Bata forte. Porque, para onde quer que você olhe, há uma centelha — e todas as vezes que você bater palmas, ela ficará mais forte.

Capítulo 17

Conclusão: na gordura e na magreza

A vida é muito melhor agora. Chorei mais neste último ano do que nos últimos dez anos. Quero sentar e olhar para dentro, a fim de descobrir o que está acontecendo comigo. Estou disposta a sentir dor (a maior parte do tempo) quando ela aparecer. Estou disposta a sentir o que sinto. Sinto-me muito mais capaz de pedir o que eu quero e muito mais disposta a dizer o que sinto para os outros. Como o que eu quero quando eu quero, é maravilhoso. Agora, aprecio a comida e sinto prazer quando como. Também tenho mais prazer na minha vida em outros aspectos. Posso ir Jantar com alguém e dizer que não estou com fome. Consigo recusar um "prato especial" que alguém preparou se não estiver com vontade de comer. Sinto como se estivesse colocando para fora anos de sentimentos que engoli. E como se eu estivesse me limpando e começando tudo de novo. É um processo permanente, que não vai terminar nunca.

Participante de um workshop "Liberte-se da fome emocional"

Agatha, minha assistente, contou que, ao aprender que existia o infinito, seu filho de 7 anos lhe pediu: "Diga, mamãe, diga que existe um fim".

Existe.

E não existe.

Existe um fim para o autoflagelo, o castigo, a dúvida e a angústia da alimentação emocional. Existe um fim para essa maneira tortuosa de interpretar o que você faz com a comida, um fim para o uso da alimentação contra você mesma. Existe um fim para a classificação das ações como boas ou más, certas ou erradas, e para a classificação dos alimentos como "permitidos" e "não permitidos". Existe um fim para a definição de compulsão alimentar como fracasso. Existe um fim para a sensação maluca da fome que nunca acaba. Existe um fim para o desejo de que tudo isso acabe.

Não existe fim para o hábito de comer todos os dias ou cometer erros. Não existe um fim para as alterações de peso. Não existe um fim para a mudança. Não existe essa coisa de chegar e nunca ter que trabalhar com você mesma de novo.

Não existe um fim para a sensação de estar cada vez mais ligada a si mesma e aos que estão ao seu redor.

Não existe um fim para a alegria de estar sempre crescendo.